

Servir Comidas Estilo Familiar

Noticias Divertidas



Para más consejos saludables y recetas gratis, llame al 1-800-695-3335 o visite ComeSanoViveMejor.org.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).



Comidas familiares: Más que Comer Juntos

Usted come. Usted habla. Usted escucha. Usted ríe y Usted aprende. Ponga la mesa para toda la familia. Establezca las bases para toda la vida. Servir comidas estilo familiar permite que los niños tomen decisiones y desarrollen sus propias personalidades.

“Una de las cosas que me gusta hacer durante nuestras comidas familiares es enseñar a mi hijo a que se sirva solo y aprenda cuál es una buena porción y se haga más independiente. Ahora le gusta hacer las cosas por sí mismo y servirse solo va a ser un importante logro en su crecimiento”. – Anissa, Mamá de Arizona

Cómo Servir Comidas al Estilo Familiar en Casa

- **Todo comienza en la mesa.** Ponga en la mesa la comida en tazones, platos o canastas de servir.
- **La seguridad es primero.** Use utensilios fáciles de usar para los niños en las comidas.
- **Compartir es interesarse.** Pase la comida de una persona a otra.
- **Promueva la independencia.** Cada uno se servirá solo, cuando sea posible. Los niños escogen lo que quieren poner en su plato y cuánto quieren comer.

Cocinar y Comer Juntos

Hagan comidas familiares y formen memorias juntos. Cuesta un poco de trabajo reunirlos a todos para comer, pero vale la pena y toda la familia come mejor. Es una lección que sus niños aprenderán de por vida.

- Comiencen a comer en familia cuando los niños son pequeños. De esta manera se convierte en un hábito.
- Planee cuándo comerán juntos en familia. Anótelos en su calendario.
- Es posible que no puedan comer juntos todos los días. Trate de tener comidas familiares por lo menos cuatro veces a la semana.
- Enfóquense en la comida y en ustedes mismos. Apague la televisión.
- Anime a su niño a probar nuevas comidas, pero no fuerce a su hijo a comer.
- Hablen de cosas divertidas y alegres. Hable con sus niños sobre la comida y anímelos a discutir la textura, color, forma, tamaño, cantidad, número y temperatura de la comida.

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado 1-800-352-8401. AzNN 6-2015

Comer Saludable con Poco Dinero

- Haga una lista de sus comidas semanales. Anote las comidas que quiere hacer cada semana.
- Haga una lista de supermercado. Use su lista de comidas semanales para crear una lista de alimentos y bebidas que necesitará comprar.
- Estire su dinero con estos consejos útiles:
 - Lea el volante de especiales.
 - Use cupones.
 - Revise las marcas de la tienda.
 - Únase al programa de clientes leales de su supermercado. Reciba ofertas y descuentos especiales que no reciben los que no son miembros.



Ensalada de Verano de Verduras y Pasta

Ingredientes

3 tazas de pasta de trigo integral, seca
1 taza de brócoli, picado
1 taza de pepino pelado y picado en cubos
1 taza de calabaza de verano, rebanada
¼ de taza de aderezo italiano para ensaladas

Preparación

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Enjuague con agua fría. Colóquela en un tazón grande.
3. Agregue el resto de los ingredientes y mezcle bien. Sírvala.
4. Refrigere los sobrantes dentro de las siguientes 2 horas.

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.



6 porciones de una taza cada una

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	180
carbohidratos	33 gm
proteínas	5 gm
grasa total	3 gm
grasa saturada	0.27 gm
grasa artificial	0.01 gm
colesterol	0 mg
fibra alimenticia	4 gm
azúcar total	5 gm
sodio	311 mg
calcio	30 mg
ácido fólico	16 mcg
hierro	1 mg
calorías de grasa	15%

Pimientos Rellenos de Pavo y Verduras

Ingredientes

1 taza de arroz cocinado (blanco o integral)
3 pimientos (verdes, rojos o amarillos)
10 onzas de pavo molido (la mitad de un paquete de 20 onzas)
1 cucharadita de sazónador italiano (pueden ser hojas de albahaca y orégano)
½ cucharadita de polvo de ajo o 4 dientes de ajo, machacado

¼ de cucharadita de sal
¼ de cucharadita de pimienta
½ cebolla (una ½ taza)
1 taza de champiñones rebanados
1 calabacita italiana picada (como 1 taza)
1 lata de tomates rebanados (14.5 onzas) con el líquido

Preparación

1. Cocine el arroz o prepare arroz instantáneo de acuerdo con las instrucciones del paquete.
2. Corte los pimientos a la mitad a lo largo. Corte el tallo y saque las semillas.
3. En una sartén grande y a fuego medio (300 grados en una sartén eléctrica), cocine el pavo hasta que pierda el color rosado. Agregue los sazónadores durante los últimos minutos.
4. Agregue la cebolla, champiñones y calabacita a la sartén. Agregue una pequeña cantidad de aceite, si es necesario. Sofría hasta que ablanden.
5. Mezcle los tomates y el arroz. Retírelo del calor.
6. Rellene las mitades de los pimientos con la mezcla.
7. Cubra el molde de hornear con papel aluminio. Hornee a 350 grados de 40 a 50 minutos o hasta que los pimientos estén blandos cuando se prueban con un tenedor.
8. Sirva. Refrigere los sobrantes durante las siguientes 2 horas.

12 porciones de ½ pimiento cada una.

Información sobre nutrición

por porción	
calorías	146
carbohidratos	16 gm
proteínas	11 gm
grasa total	5 gm
grasa saturada	1.12 gm
grasa artificial	0.05 gm
colesterol	35 mg
fibra alimenticia	3 gm
azúcar total	5 gm
sodio	243 mg
calcio	32 mg
ácido fólico	2 mg
hierro	2 mg
calorías de grasa	28%

Para más recetas gratis, visite ComeSanoViveMejor.org o llame al 1-800-695-3335.