

## Familia de Campeones. Haciendo un cambio a la vez.

### 10 no recetas para plato principal

¡Mantenga los siguientes alimentos que son ingredientes nutritivos para preparar cenas saludables, fáciles, y rápidas!

#### En su despensa:

Frijoles enlatados: frijoles fritos de poca grasa, frijoles negros  
 Atún enlatada en agua  
 Tomates enlatados ya cortados  
 Chiles verdes picaditos  
 Trozos de piña enlatados en su jugo  
 Chile en polvo o paquete de chili para adobo sin sodio  
 Arroz Salvaje instantáneo  
 Pasta espagueti de trigo integral  
 Ajo en polvo o ajo fresco  
 Rociador de aceite de cocina antiadherente

#### En su refrigerador:

Queso cheddar reducido en grasa, o en tiras o rallado  
 Mayonesa de baja grasa  
 Queso mozzarella parte-descremado, o en tiras  
 Huevos  
 Vegetales a su sabor, ejemplo, cebolla roja, apio  
 Crema agria con poca grasa o yogur sin sabor  
 Tortillas de maíz o de trigo integral  
 Muffin (pastelito) inglés de trigo integral  
 Salsa Teriyaki de poco sodio o sal

#### En su congelador:

Vegetales para sofrito chino  
 Tajadas de chiles verdes o rojos  
 Mezcla variada de vegetales  
 Maíz congelado  
 Carnes magras, crudas (filetes de pollo, carne molida al 95% de grasa, cerdo magro, o pescado)

<p>Comida # 1  <b>Burritos con carne y queso</b>                      Tortillas de trigo integral o de maíz                      Frijoles fritos enlatados de poca grasa                      Chile en polvo o chile de adobo sin sodio                      Queso cheddar de poca grasa o grasa reducida en tiras                      Crema agria sin grasa o yogur sin sabor                      Chiles verdes picaditos</p>	<p>Comida # 6  <b>Sofrito de vegetales</b>                      Carne de res magra o huevo cocido                      Vegetales de sofrito                      Trocitos de piña en lata en su jugo, escurridos                      Arroz salvaje instantáneo                      Salsa Teriyaki con poca sal</p>
<p>Comida #2  <b>Fajitas de vegetales y frijoles negros</b>                      Frijoles negros en lata                      Tajadas de chile verde o rojo                      Tortillas de maíz o de trigo integral                      Queso cheddar reducido en grasa, en tiras                      Crema agria o yogur sin sabor reducida en grasa</p>	<p>Comida #7  <b>Arroz con frijoles</b>                      Arroz salvaje instantáneo                      Frijoles negros enlatados                      Tomates enlatados                      Maíz congelado                      Queso mozzarella parte-descremado, en tiras</p>
<p>Comida # 3  <b>Pasta</b>                      Espagueti delgado de trigo integral                      Tomates enlatados                      Mezcla variada de vegetales                      Ajo en polvo o ajo fresco</p>	<p>Comida #8  <b>Pollo Mediterráneo</b>                      Filetes de pechuga de pollo (sin hueso y sin piel)                      Tomates enlatados                      Ajo en polvo o ajo fresco                      Opcional: espagueti delgado de trigo integral</p>
<p>Comida #4  <b>Quesadillas de queso</b>                      Tortillas de trigo integral                      Queso mozzarella parte-descremado en tiras                      Vegetales variados o tiras de chiles verdes o rojos                      Aceite para cocina en rociador</p>	<p>Comida #9  <b>Vegetales revueltos</b>                      Huevos                      Tiras de chiles dulces verdes o rojos y cortados en trocitos                      Queso cheddar reducido en grasa, en tiras</p>
<p>Comida #5  <b>Emparedado de atún derretido</b>                      Atún enlatada en agua, coleada y seca                      Mayonesa de poca grasa                      Muffin inglés de trigo entero integral                      Queso cheddar de poca grasa o sin grase, en tiras                      Vegetales cortados al gusto como la cebolla roja, apio                      Ajo en polvo</p>	<p>Comida #10  <b>Pollo Teriyaki</b>                      Filetes de pollo congelados                      Salsa Teriyaki reducida en sal                      Mezcla variada de vegetales                      Pina en trozos enlatada en su propio jugo                      Arroz salvaje instantáneo.</p>



## Familia de Campeones. Haciendo un cambio a la vez.

### *Comportamientos claves para familias sanas*

- Los niños se desarrollan mejor cuando desayunan.
- Ofrezca una variedad de frutas frescas, congeladas o enlatas así como vegetales en todas las comidas y tentempiés que les ofrezca a sus niños.
- Es importante que los niños beban leche de poca grasa, o que se incluyan productos lácteos de poca grasa durante las comidas o tentempiés.
- Limite la cantidad de bebidas gaseosas o azucaradas que su familia consume.
- Las papitas fritas en bolsa, las galletas, y los dulces deben considerarse como alimentos a ser consumidos “a veces” en su familia y supervise cuando sus niños coman estos alimentos.
- Resiste la tentación de ofrecer dulces como premios por el buen comportamiento.
- ¡Motive a sus niños a mantenerse activos todos los días y reúnanse a ellos cada vez que pueda!
- Coman juntos en familia con la mayor frecuencia posible, y disfruten de la compañía al “conectarse” los unos a los otros (y desconéctese de la televisión durante la hora de comer).
- Limite la cantidad de tiempo que los niños ven la televisión, y el tiempo que pasan enfrente de cualquier pantalla (TV/juegos/computadora) a menos de 2 horas por día.
- Establezca límites y disuada a sus niños de ver la televisión en sus dormitorios.
- Las familias deben aprovechar las oportunidades para hacer actividad física por medio de deportes o actividades con un entrenador o líder.
- Planifique maneras en que todos en la familia se mantengan activos físicamente.
- Fomente una rutina diaria a la hora de dormir, y trate de que sus niños duerman al menos 9 horas por noche.
- Las comidas en restaurantes de servicio rápido deben ser consideradas como un gusto ocasional, y no ser una rutina de varias veces a la semana.



Academy of Nutrition and Dietetics  
Academy of Nutrition and Dietetics Foundation

Gracias por participar en el taller de hoy **Family Champions** (Familia de Campeones). ¡Visite [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org) para encontrar más recetas de cocina, videos, artículos, y sugerencias que ayuden a los padres a comprar inteligentemente, cocinar saludablemente, y comer bien!