

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

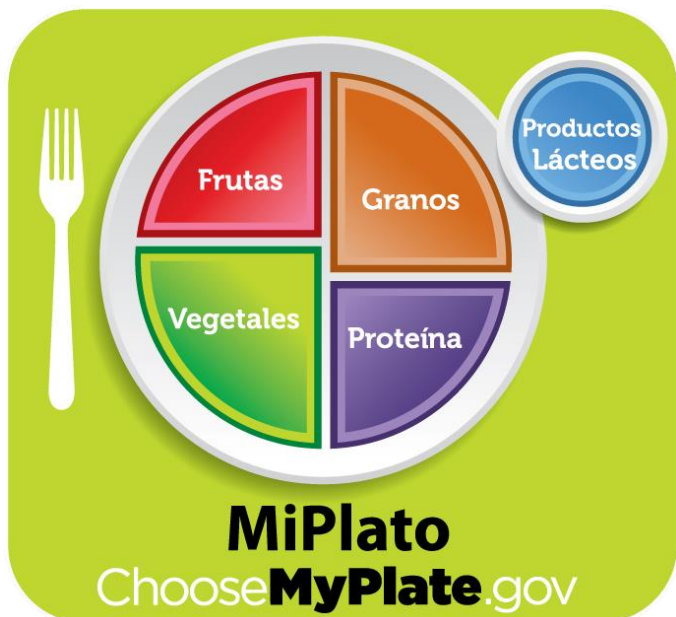
En su refrigerador:

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 Burritos con carne y queso 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 Sofrito de vegetales 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 Fajitas de vegetales y frijoles negros 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 Arroz con frijoles Arroz salvaje instantáneo Frijoles negros enlatados Tomates enlatados Maíz congelado Queso mozzarella parte-descremado, en tiras</p>
<p>Comida # 3 Pasta Espagueti delgado de trigo integral Tomates enlatados Mezcla variada de vegetales Ajo en polvo o ajo fresco</p>	<p>Comida #8 Pollo Mediterráneo 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 Quesadillas de queso 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 Vegetales revueltos Huevos Tiras de chiles dulces verdes o rojos y cortados en trocitos Queso cheddar reducido en grasa, en tiras</p>
<p>Comida #5 Emparedado de atún derretido 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 Pollo Teriyaki 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 para encontrar más recetas de cocina, videos, artículos, y sugerencias que ayuden a los padres a comprar inteligentemente, cocinar saludablemente, y comer bien!