

¿Qué son las decisiones saludables?

Hoy en día, escuchamos la palabra “saludable” por todas partes promoviendo una variedad de productos, desde alimentos hasta programas para perder peso. Pero entonces, ¿qué significa realmente cuando hablamos de hacer elecciones saludables?

Estar saludable significa no estar enfermo o no tener dolor. Pero cuando hablamos de comer y beber, tomar una decisión saludable significa elegir dentro de una variedad de grupos de alimentos, los alimentos y bebidas más nutritivos. Tomar una decisión saludable también incluye planear anticipadamente, cocinar, hacer un presupuesto y manejar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Cada semana le proporcionaremos información práctica para ayudarle a usted y a su familia a tener más energía para hacer las cosas que le gustan y reducir el riesgo de contraer enfermedades crónicas.

Cada boletín se centrará en un aspecto diferente de cómo hacer elecciones saludables, por ejemplo, aprender sobre los diferentes grupos de alimentos, elegir ingredientes nutritivos, aprovechar al máximo los alimentos y hacer compras de alimentos. Cada boletín también incluirá una receta sencilla y de bajo costo, y un consejo saludable en la sección “¿Sabías que...?”.

Los niños son como esponjas

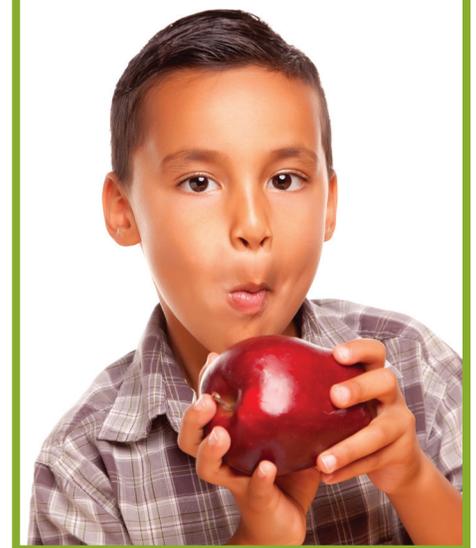
Esté de acuerdo o no, sus hijos, al igual que las esponjas absorben muchos de sus hábitos, ya sean buenos o malos. Porque ellos le admiran y respetan, es muy importante que usted sea un buen ejemplo a seguir. Si usted quiere que sus niños coman verduras, también usted debe consumirlas. Si usted quiere que sus niños prueben alimentos nuevos, también usted debe probarlos. Enseñarles a sus niños a escoger alimentos saludables es muy importante. Ayudarles a que ellos mismos tomen esas decisiones empieza con usted. Probar alimentos nuevos juntos puede ser una buena experiencia en la que ambos pueden aprender. No importa que no le guste todo lo que pruebe, lo importante es intentarlo.



© istock.com/bst2012

¿Sabía que...?

Para que un alimento nuevo le empiece a gustar puede ser necesario probarlo hasta 15 veces. Esto es cierto para niños y adultos. Por eso es importante probar algo muchas veces. Si hace tiempo que no prueba algún alimento porque cree que no le gusta, quizás es el momento de probarlo otra vez.



© istock.com/Feverpitched

RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Pizza para niños (1 porción)

1. Usar una **rebanada de pan tostado 100% de harina de trigo integral** como base para la pizza.
2. Agregue **2 cucharadas soperas de salsa para pizza** a la base.
3. **Espolvórela con un poco de queso.**
4. Agréguele **sus ingredientes favoritos** (como tomates, champiñones y pimientos).
5. Colóquela en un plato que pueda meter al horno de microondas y déjela en el horno durante 45 segundos o hasta que el queso se derrita. Tenga cuidado al sacarla ya que estará caliente!
6. Déjela reposar durante 3 minutos para que termine de cocerse completamente.
7. ¡Disfrútela!



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. 1P-WEB-6:2017-TC/PA/MR