

En esta edición:

- Dilema a la hora de comer
- **Estrategias en la Tienda**
- **Sopa minestróni**

“Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares”.

Visite la página de Web de Asuntos Familiares
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture and Colorado counties cooperating.

Dilema a la hora de comer

Glenda Wentworth, Agente de la Extensión de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Eagle

De la misma manera que los buenos modales aprendidos nos ayudan, el aprendizaje de buenos hábitos alimentarios es una habilidad que puede ayudar a sus hijos a llevar una vida saludable y satisfactoria. Existen unas estrategias para ayudar a sus hijos a desarrollar buenos hábitos alimentarios.

Sea un buen modelo. Su hijo ve lo que usted come. Recuerde, lo importante no es solamente lo que usted dice, sino lo que hace. Los niños quieren crecer haciendo lo que su mamá y papá hacen. Como padres, si usted prueba nuevos alimentos, lo más probable será que sus niños los prueben también. Ofrezca los nuevos alimentos hasta 10 u 11 veces. Sea un buen ejemplo.

Los padres de familia deben proveer una selección variada de alimentos saludables. Los niños tienen grandes necesidades de nutrición, por eso sirva comidas y bocadillos que enfatizen aquellos que sean buenas fuentes de nutrición. Modere el uso de azúcar y alimentos que tengan un alto contenido de la misma. Tenga cuidado con los alimentos altos en grasa y sodio (sal).

Las comidas y bocadillos regulares les dan a los niños la energía que ellos necesitan durante el día. Los padres son responsables de fijar las horas de las comidas y para ingerir bocadillos. Debido a que los niños tienen estómagos pequeños, ellos no pueden retener suficiente comida para durarles de una comida a otra. Los niños se benefician de estructuras alimentarias predecibles ya que dicha estructura les permite saber cuándo podrán comer nuevamente.

Haga que las horas de comer sean agradables. Déles a los niños compañía cuando estén comiendo. El comer juntos les ayuda a los niños a aprender que comer puede y debe ser una experiencia agradable y placentera. Sea paciente cuando esté a la mesa, creando una atmósfera positiva en lugar de crear un tono de frustración.

Déles a sus niños tiempo suficiente a la mesa. Los niños pequeños no tienen el desarrollo muscular ni habilidades para comer tan rápido como los adultos. Ellos aún necesitan tiempo para practicar con sus cubiertos. Cuando tienen hambre, los niños preferirán comer con las manos. Déles tiempo a los niños a que terminen de comer, pero nunca los force a comer o terminar todo lo que tengan en el plato.

Los niños pequeños desean tener éxito a la mesa. Los padres pueden ofrecer porciones pequeñas y animar a los niños para que pidan más, si así lo desearan. Ofrezca aproximadamente 1 cucharada de comida de cada tipo de comida por cada año de edad que el niño tenga.

Finalmente, premie a su hijo con atenciones y palabras cariñosas. Consólole calmadamente con abrazos y palabras. Demuéstrele amor DIVIRTIÉNDOSE juntos en lugar de ofrecerle comida como premio. El ofrecer comida para hacerlos sentir mejor les enseña a los niños a despejar sus sentimientos negativos comiendo. Esto puede llevarlos a cocomen en demasía en el futuro. Su deseo como padre de familia debe ser tener niños bien nutridos.

Consejos para la compra de alimentos

- Haga el menú para cada día de la semana
- Prepare su lista de acuerdo al menú.
- Revise sus alacenas para ver qué es lo que ya tiene.
- Vaya de compras temprano o por la noche, cuando la tienda no esté tan ocupada.
- Vaya de compras soloa, cuando sea posible.
- Coma antes de ir de compras; el ir de compras cuando se tiene hambre pudiera orillarlos a hacer compras impulsivamente.

Estrategias en la Tienda

Productos de marca contra marca genérica

¿Se ha preguntado alguna vez, cuál es la diferencia entre un alimento “de marca” y uno de marca genérica? ¡Generalmente, dólares y centavos!

Las compañías gastan mucho dinero en propaganda para que usted compre la marca de ellos; pero no están gastando el dinero de ellos, están gastando el dinero de usted.

La marca de la tienda o la marca genérica casi siempre cuestan menos, y usualmente saben lo mismo. De hecho, con frecuencia tienen los mismos ingredientes.

Ensaye a hacer una prueba de sabores “a la ciega” con sus hijos: compre una caja de marca genérica y una “de marca” del mismo cereal. Póngalos en dos platos hondos y no les diga cuál es la genérica, ¡a ver si ellos pueden notar la diferencia!

Resource: Oregon State University Extension, Nutrition Education



Comida casera preparada de manera simple y rápida

Sopa minestrón con pasta espiral (fusilli)

Prepara 16 – porciones de ¾ de taza

Ingredientes:

2 tazas	alubias, cocinadas
6 tazas	agua hirviendo
150g	carne molida (opcional)
½ taza	cebolla, picada
1 cucharadita	sal (opcional)
1 (828g) lata	jitomates despedazados (o frescos)
1 (295g) paquete	verduras mixtas, congeladas (ó 2 tazas frescas)
1 cucharadita	hojas de orégano
¼ cucharadita	ajo en polvo
¼ cucharadita	pimienta
2	hojas de laurel
½ taza	pasta fusilli

Indicaciones:

1. Cocine la carne y la cebolla en una sartén hasta que la carne se dore. Escurra la grasa y añada las alubias.
2. Añada los jitomates y el resto de los ingredientes, excepto la pasta, a la mezcla de carne y alubias.
3. Póngalos a hervir. Reduzca la temperatura y continúe cocinando a fuego lento por 20 minutos.
4. Añada la pasta y continúe cocinándolo hasta que la pasta se suavice, unos 10 minutos. Mueva la mezcla seguido para evitar que se pegue.
5. Retire las hojas de laurel.

Referencia: CSU Extension, Easy Meals on a Budget. (Julio de 2002).

Colorado
State
University

Extensión