



NOTICIAS SOBRE LA NUTRICIÓN



Volumen 4 Número 2 Invierno 2005 - 2006

Postres saludables para los días festivos

Durante los días festivos se comparten los alimentos con los familiares y amigos. La mejor forma de finalizar una comida en estas festividades es con un **postre saludable**, que no solamente tenga un sabor delicioso, pero que también cumpla con las reglas de la salud: menos grasa, menos azúcar, más frutas y verduras, así como, alimentos integrales. En la parte de abajo incluimos sugerencias para que preparen sus propios postres saludables durante los días festivos.

¡Qué disfruten los días festivos y los platillos de comida!



Sugerencias para sustituir los ingredientes

Cuando se le hacen cambios a una receta la clave es la experimentación. Haga uno o dos cambios a la vez y observe los resultados. Prepare recetas de comidas saludables de libros y revistas como "Cooking Light". Su biblioteca local es un lugar excelente para encontrar estos recursos.

- ♥ Sustituyan el puré de manzanas o ciruelas para eliminar la grasa de los alimentos horneados.
- ♥ Usen dos claras de huevos o un cuarto de taza de huevo sustituto por cada huevo completo.
- ♥ Utilicen productos lácteos que tengan poca o ninguna grasa en vez de productos con toda la grasa.
- ♥ Hagan una salsa de frutas majando las fresas o los mangos.
- ♥ Usen harina integral de trigo en vez de media taza de harina blanca.
- ♥ Sirvan postres en los que se utilizan para su preparación frutas y verduras, como manzanas horneadas, peras cocidas, pan de calabazas o zanahorias, o frutas crujientes.



Pan de calabaza

12 porciones

Rociador de aceite vegetal
 1/4 de taza de aceite Canola
 1/4 de taza de puré de manzanas
 1 taza de azúcar
 2 huevos
 1 taza (8 onzas) de masa de calabaza empacada
 1 cucharadita de cáscara de naranja rayada
 1/4 de taza de jugo de naranja
 1/2 taza de nueces, opcional
 1/2 taza de pasas

Ingredientes secos

1 taza de harina integral
 1 taza de harina blanca
 1/4 de taza de bicarbonato de sodio
 1/2 cucharadita de sal
 2 cucharaditas de polvo para hornear
 1 cucharadita de canela molida
 1/4 cucharadita de clavos molidos (opcional)
 1/2 cucharadita de jengibre molido (opcional)

1. **Pre caliente** el horno a 350°. Rocíe con un aerosol de aceite vegetal el molde del pan de 9" X 5" X 3". 2. **Bata** el aceite, el puré de manzana y el azúcar hasta que la mezcla esté cremosa y ligera. **Agregue** los huevos uno a uno y después la masa de la calabaza. **Mezcle** bien después de que se agrega cada ingrediente. 3. **Combine** los ingredientes secos en un tazón. **Póngalos** dentro de la mezcla de la calabaza y muévalos hasta que adquieran una textura suave. 4. **Agregue** las pasas, el jugo de naranja, las cáscara de naranja rayada, y las nueces (opcional). **Mézclelas** bien y viértalas dentro del molde del pan. 5. **Hornee** la mezcla de 60 a 65 minutos. **Inserte** un palillo de dientes dentro del pan. Si el palillo sale limpio, significa que el pan ya está horneado.

Proyecto de Educación



¡Jueguen todos los días! (también, los padres de familia)

No necesitamos equipos caros o un patio para jugar y estar activos con nuestros hijos. Hay muchas actividades divertidas que nos ayudan a mantenernos saludables. Estas actividades pueden llevarse a cabo en nuestro hogar, empleando la imaginación y artículos económicos de la casa:

- Muévase como un animal, gatee, deslícese o salte.
- Juegue boliche en la casa con una pelota y con botes vacíos en fila, o bien, cartones de leche vacíos, simulando que son "boliches".
- Salte en un pie 50 veces.
- Estire suavemente todos sus músculos.
- Suba las escaleras caminando hacia atrás.
- Baile y cree movimientos nuevos con serpentinas o bufandas de papel.



Ayúdenos para que los días viernes impartamos lecciones deliciosas con las frutas frescas

Los estudiantes de la clase de la Srta. Gibson en la Escuela Primaria George Moscone esperan con ansia los días viernes porque son "divertidos y deliciosos". Después de impartir una lección acerca de los bocadillos saludables, la Srta. Gibson les asigna a 5 estudiantes que traigan 2 frutas cada uno el día viernes para compartirlas. Los niños toman turnos para traer los bocadillos y las diez frutas son suficientes para que cada estudiante tenga un delicioso refrigerio. Los bocadillos no se limitan a las frutas, también, existen otras opciones saludables.

Las familias están deseosas de participar porque:

- Es fácil comprar dos frutas.
- Cada viernes sus hijos tendrán bocadillos saludables.
- A la hora de comer sus bocadillos es cuando aprenden acerca de la nutrición saludable.

Los estudiantes necesitan comer más a menudo para rendir tanto física como mentalmente durante el horario de clases extenso. Un refrigerio saludable les proporciona una "comida pequeña" y además, un recurso de energía. Los alimentos menos saludables, como galletas, frituras y dulces enlatados, pueden tener un alto contenido de azúcares y grasas, y no proveen a los estudiantes los nutrientes que necesitan para mantenerse saludables. ¡Guarde esos alimentos para consumirlos en *ocasiones especiales*! Hable con el profesor de su hijo/a o con el coordinador de nutrición acerca de **los viernes para traer frutas o vegetales frescos**.

Para información : Proyecto de Educación de los Programas para la Salud
 1515 Quintara Street, San Francisco, CA 94116
 Teléfono: 415.242.2615 • Sitio web: www.healthiersf.com

Financiado por el Programa de Cupones de Comida del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, un empleador que ofrece oportunidades iguales de empleo, por medio de la Red de Nutrición de California. Para más información sobre el Programa de Cupones de Comida, por favor llamen al 415-558-4186.