

# Comiendo a La Carrera

Usted sabe la sensación, esta corriendo en la mañana a llevar a sus hijos a la escuela, corriendo en la tarde para llevarlos a la práctica de fútbol, o a casa del trabajo en la noche para asegurarse de que tienen tiempo para una sesión de estudio en casa de un amigo.

Cuando usted tiene una agenda así, por lo general las comidas familiares generalmente se pierden. Muchas familias no se sientan a la mesa del comedor ni una sola vez durante el día. Cuando todo el mundo esta comiendo a la carrera o los niños tienen algunas de sus comidas o bocadillos fuera de casa (por ejemplo, en un centro de cuidado de niños, o en casas de amigos), es cuando pueden dar lugar a la grasa más alta más fácil, y con mayores opciones de calorías. ¿Suenan familiares?

Aun cuando parece que no hay suficientes horas en el día para que su familia coma lo más saludable que le gustaría, no se desespere. Aquí están algunas sugerencias para ayudar a mantener a sus hijos en el camino correcto.

- Planee con anticipación para esos momentos en que sabe que va a estar muy ocupada. Si eso significa pasar tiempo en el fin de semana prepara comidas para la semana próxima, hágalo.
- Sentarse juntos en la mesa con su familia siempre que sea posible para comer y hablar juntos.
- Discuta cómo la familia puede reducir comer en restaurantes de comida rápida.
- Prepare el desayuno la noche antes. Puede pre cocinar huevos cocidos o tenerle a su hijo su cereal favorito listo en el recipiente con la fruta fresca cortada para su desayuno en la mañana.
- Mantenga las cosas simples. Usted no tiene que cocinar una cena elaborada cada noche. Por ejemplo, ¿por qué no prepara un plato de sopa, un sándwich y una ensalada, superando la comida con un pedazo de fruta y un vaso de leche descremada, en las noches cuando estás en un apuro? Se proporcionará a su hijo con una comida nutritiva, sin empujarse hasta el punto de colapso. La clave está en hacer buenas opciones nutricionales, no importa lo simple o extravagante que sea la comida.
- Cuando el niño pasa mucho tiempo en casas de amigos, ¿por qué no llama a los padres de los amigos de su hijo y ofrezca a enviar más alimentos saludables y aperitivos para todos los niños? Sándwiches de pavo o manzanas puede hacer que su hijo elija opciones saludables evitando comidas saturadas en grasa, lo cual le pueden ofrecer en casa de sus amigos.
- Para un joven que va a un centro de cuidado de niños o programa después de escuela o come en la cafetería de la escuela, es necesario averiguar cuál es el ambiente nutricional disponible. Si el menú se basa con demasiada frecuencia en las hamburguesas con queso y papas fritas, su hijo necesita llevar su propia comida y aperitivos de la casa. Al mismo tiempo, hable con su administrador de la escuela o cuidado de niños con un acerca a mejorar las opciones nutricionales. No se olvide de las máquinas vendedoras de alimentos, o bien, si están cargadas de dulces y refrescos, usted y otros padres de familia deben ejercer presión para mejora las selecciones disponibles.

\*Adaptado de A Parent's Guide to Childhood Obesity: A Road Map to Health (Copyright © 2006 American Academy of Pediatrics)

## Ideas para el desayuno:

La avena en la olla de cocción lenta durante la noche con pedazos de manzana, nueces picadas, pasas, canela y nuez moscada. Sólo tiene que añadir un poco de leche para crear la consistencia deseada.

Galletas tostadas de grano entero con mantequilla de cacahuete en el medio.

Añadir peras cortadas para crear una comida perfecta, sin lío para que pueda comer en el coche o en cualquier lugar.

## Ideas de la cena:

Caldo, caldo, caldo! Nutritivos, fáciles de hacer, congelador / microondas amigable, y perfecto para los almuerzos. (Vea la página 2 de este boletín de recetas).  
Desayuno para la cena! Puede usar chícharos congelados y el maíz para crear una omelette para la cena. Mezcle los guisantes, maíz, sal, pimienta y nuez moscada en una pequeña cantidad de aceite de olivo en un sartén para descongelar. Use un tenedor para batir los huevos y una pizca de leche y verter sobre las verduras. Cubra con un poco de queso rallado. Yum!

# Comiendo a La Carrera

Prueba Final – Febrero 2012

**Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para la Licenciatura.  
Usted no tiene que enviarlo a nuestra oficina o al Estado.**

Objetivo de Aprendizaje: Después de leer el boletín, el proveedor entiende algunos de los peligros de comer a la carrera y la forma de crear mejores opciones de alimentos para su / su familia.

1. Cuando algo se pierde en un horario agitado, son generalmente las comidas en familia.

Verdadero                      o                      Falso

2. Cuando todos están comiendo apurados o los niños están teniendo algunas de sus comidas o meriendas fuera de casa (por ejemplo, en un centro de cuidado de niños, en casas de amigos), es cuando los alimentos sanos pueden dar lugar a la \_\_\_\_\_, mayor cantidad de grasa, mayores opciones de calorías.

3. Planee con anticipación para esos momentos en que sabe que va a estar muy ocupado. Pero nunca pasar tiempo en la preparación de las comidas en el fin de semana para los días de la semana próxima.

Verdadero                      o                      Falso

4. Sentarse juntos en la \_\_\_\_\_ para las comidas de familia cuando sea posible para comer y hablar juntos.

5. Discutir cómo la familia puede \_\_\_\_\_ comer en restaurantes de comida rápida.

6. Puede pre cocinar \_\_\_\_\_ o tenerle a su hijo su cereal favorito frío en su recipiente con fruta fresca cortadas y lista para la mañana.

7. Mantenga cosas \_\_\_\_\_. Usted no tiene que cocinar una cena elaborada cada noche. La clave está en hacer buenas opciones nutricionales, no importa que tan simple o extravagante sea la comida.

8. Cuando el niño pasa mucho tiempo en casas de amigos, ¿por qué no llama a los padres de los amigos y ofrezca de enviar alimentos saludables y aperitivos para todos los niños? Sándwiches de pavo o manzanas pueden evitar que su hijo escoja las opciones de grasa que sus amigos de otro modo pueden ofrecer.

Verdadero                      o                      Falso

9. Si el menú en la escuela de su hijo ofrece con demasiada frecuencia las hamburguesas con queso y papas fritas, su hijo necesita llevar su propia comida y aperitivos de la casa. Pero no debe hablar con la escuela acerca de mejorar las opciones nutricionales.

Verdadero                      o                      Falso

10. No se olvide de la escuela \_\_\_\_\_, si no está cargada de opciones saludables, usted y otros padres deben ejercer presión para mejorar las selecciones disponibles.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador del

### **Programa de Alimentos de USDA para el Cuidado de Niños y Adultos**

Gratamente otorga a:

---

ESTE CERTIFICADO

Por completar 30 minutos de entrenamiento en

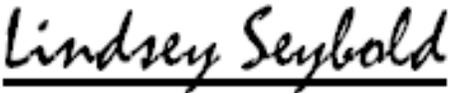
### **Febrero 2012 - Comiendo a La Carrera**

UN CURSO AUTO-EDUCATIVO

(Es necesario completar la prueba al reverso de esta hoja para que el certificado sea válido)

Este Proveedor del Cuidado Diario de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Calidad de Menores como se demuestra en completar este curso

Dado en esta fecha: \_\_\_\_\_

  
Lindsey Seybold

Lindsey Seybold  
Coordinadora de Entrenamiento  
Southwest Human Development Services

SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

