



Diciembre 2017

## Sea Consciente de lo que Coma Durante los Días Festivos

[www.communitybridges.org](http://www.communitybridges.org)

*Les deseamos una feliz temporada de días festivos llenos de alegría y un próspero año nuevo.*

Es la temporada de días festivos y para la mayoría de nosotros eso significa disfrutar de una gran cantidad de comida durante las reuniones con familia y amigos. Pero ¿por qué no tomar medidas más sanas sobre QUÉ comemos, pero CÓMO comemos durante esta temporada? La alimentación consciente puede ayudarlo a alcanzar ese enfoque.

Según la Escuela de Medicina de Harvard, la atención plena se refiere a la práctica de ser consciente y en el ahora. Aplicando este método a la comida, la atención plena incluye notar el olor, los sabores, los colores y la textura de tu comida. También significa que mastica lentamente, eliminando cualquier distracción, como apagar el televisor o guardar el teléfono. La alimentación consciente puede ayudarla a disfrutar plenamente de una comida y la experiencia de comer comida estos días festivos, con moderación y restricción.



Aquí hay algunos consejos para comer más conscientemente.

- 1. Porciones de control.** Especialmente durante los días festivos, sepa que las segundas porciones durante las festividades estarán disponibles. No tiene que privarse, solo coma porciones más pequeñas y con menos frecuencia.
- 2. Plan.** Prepare bocadillos saludables durante todo el día. Si tiendes a pasar hambre entre comidas, lleva un bocadillo de grano entero y alto en fibra. La fibra te hace sentir llena por más tiempo.
- 3. Mastique 15 veces.** Disfruta cada bocado y baja el tenedor. Intenta masticar cada bocado 15 veces. Tómese el tiempo para disfrutar sabores y texturas en la boca antes de tragar.
- 4. Desactiva las distracciones.** ¿Alguna vez miró hacia abajo desde su teléfono, televisor o computadora, para preguntarse a dónde fue toda su comida? Estas distracciones nos hacen menos conscientes de qué y cuánto comemos.
- 5. No limpie su plato.** Muchos de nosotros fuimos educados para terminar todo en nuestro plato y no nos permitieron abandonar la mesa hasta que lo hicimos, pero está bien no terminar el plato. Intenta empacar las sobras para llevar. Aunque a nadie le gusta desperdiciar la comida, comer en exceso tampoco es bueno.

La alimentación consciente ofrece muchos beneficios durante todo el año, pero es especialmente útil durante los días festivos. La clave para comer atentamente es la conciencia. Simplemente prestando más atención a QUÉ y CÓMO come, es más probable que realice cambios beneficiosos y que la temporada sea más significativa para usted.

Source:

<https://www.health.harvard.edu/blog/10-tips-for-mindful-eating-just-in-time-for-the-holidays-201511248698>

### Actualizaciones y recordatorios del programa

**El CACFP estará cerrado:** Nuestra oficina estará cerrada al público desde el 23 de diciembre al 2 de enero 2018. Tenga en cuenta que durante estos días nosotros pudiéramos hacer visitas. Si usted planea estar cerrada, asegúrese de dejarle saber a su consultora del programa.

**¿Se va ir usted de viaje?** En esta época de días feriados y eventos familiares, puede que viaje fuera de casa. Si usted no va estar en su hogar durante su horario normal de trabajo, debe comunicarse por adelantado con su consultora por medio de una llamada o correo electrónico. **Recuerde,** que si realizamos una visita en uno de los días feriados que usted nos indicó que estaría abierta y encontramos que usted está cerrada y no nos notificó antes, usted ya no podrá reclamar días feriados.

## ideas para menús – lunes sin carne

### Desayuno

Cheerios integrales	Muffins de huevo	Rajas de jamón	Tortilla integral	Muffin inglés integral
platano	papas salteadas	rebanadas de jitomate	uvas	peras
Leche 1 %/entera	Leche 1 %/entera	Leche 1 %/entera	Leche 1 %/entera	Leche 1 %/entera

### Almuerzo o Cena

Salteado de tofu	Carne de res baja en grasa	Queso mozzarella	Pescado al horno	Sopa de guisantes
quinoa	pan de hamburguesa	pasta integral	arroz salvaje	pan pita
espárragos	brócoli	elote	ejotes	chayote
zanahoria	mandarina	brócoli	naranja en rebanadas	manzana
Leche 1 %/entera	Leche 1 %/entera	Leche 1 %/entera	Leche 1 %/entera	Leche 1 %/entera

### Merienda de Am o Pm

huevo cocido	pimiento verde/rojo	garbanzos al horno	edamame	camote cocido
tortilla de maiz	hummus	mandarina	galletas integral	leche 1%/entera

### \*Muffin de espinacas \*

#### Ingredientes:

- |                         |                             |
|-------------------------|-----------------------------|
| 2 tazas harina integral | ¾ taza de leche             |
| 1 ½ cda. canela         | ¼ cda. sal                  |
| 2 c. levadura en polvo  | ½ cda. bicarbonato de sodio |
| ½ taza de miel          | 1 plátano                   |
| 6 onzas de espinacas    | 1 cucharada vainilla        |



#### Instrucciones:

1. Precaliente el horno a 350°F grados y coloque papel de muffins en molde para muffins.
2. Combine todos los ingredientes secos en un sartén grande.
3. Derrita la mantequilla y mezcle los ingredientes mojados en una licuadora o procesadora de comida hasta que este mezclado.
4. Mezcle los ingredientes mojados en el sartén de ingredientes secos y bata solo hasta que estos estén incorporados.
5. Coloque la mezcla en el molde de muffins. Deje en el horno por 18-22 minutos o hasta que los muffins estén firmes.
6. Deje enfriar antes de servir.



Source: recipe modified from [www.superhealthykids.com](http://www.superhealthykids.com)

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or all part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.) If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), or at any USDA office, or call (866) 632-9992 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Individuals who are deaf, hard of hearing, or have speech disabilities and wish to file either an EEO or program complaint please contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339 or (800) 845-6136 (in Spanish).

### Esquina de Entrenamiento

#### NUEVO Introducir Comida Sólida a Infantes

El CACFP requiere que los padres les avisen a las proveedoras cuando los infantes estén listos en su desarrollo para aceptar comidas sólidas.

El Formulario de Consentimiento de Padre/Guardián debe ser enviado al CACFP con la firma del Padre y la Proveedora para evitar que se les descuenten algunas comidas.



#### FORMULARIO DE CONSENTIMIENTO DE PADRE/ GUARDIAN PARA INTRODUCIR COMIDA SOLIDA A INFANTES

De acuerdo a la Academia Americana de Pediatría (AAP), introduciendo comidas sólidas a infantes antes que estén listos puede aumentar el riesgo de sobre peso durante los primeros años y pueden llegar a estar sobre peso de adultos. Adicionalmente, cuando los infantes no están físicamente listos para aceptar comida sólida, están en un riesgo más alto de ahogarse. Otro desafío de servir comida sólida muy temprano es que infantes pueden consumir menos leche materna o fórmula y no recibir nutrientes suficientes para crecer y desarrollarse apropiadamente. Entonces es importante introducir comidas sólidas a infantes alrededor de seis meses cuando están listos en su desarrollo.

No hay una manera exacta para determinar si un infante está listo en su desarrollo para aceptar comidas sólidas. Esto depende en su progreso personal. El AAP provee las siguientes guías para determinar cuándo un infante está listo:

- El infante se puede sentar en una silla alta, silla de alimentación o de bebe, controlando su cabeza
- El infante abre su boca cuando comida está en frente. Él o ella puede mirar otros comer, tratar de alcanzar comida, o estar listos para comer
- El infante puede mover una cuchara a su boca y
- El infante ha subido lo doble de su peso cuando nació

El CACFP requiere que los padres le avisen a la proveedora cuando el infante está listo en su desarrollo para aceptar comidas sólidas. Por favor de pedirle a los padres que llenen este formulario para determinar qué alimentos se les puede ofrecer.

NOMBRE DE INFANTE:

Visítenos en línea: [www.cbridges.org](http://www.cbridges.org)

Twitter: @puentes\_sc

Facebook: [communitybridgessc](https://www.facebook.com/communitybridgessc)

