

# Hogar con Ambiente de Comida Saludable

## 1. ¿Dónde puedo encontrar alimentos saludables en mi comunidad?

- **Tiendas de abarrotes o mercado de su barrio:** Llene su carrito de compras con muchas frutas, vegetales, granos integrales y otros alimentos saludables. Visite [www.chooseMyPlate.gov](http://www.chooseMyPlate.gov) para aprender más sobre una alimentación saludable.
- **Mercados de agricultores:** Ofrecen productos frescos de temporada y aceptan beneficios de CalFresh y WIC. Visite [www.ecologycenter.org/fmfinder/](http://www.ecologycenter.org/fmfinder/) para encontrar su mercado local de agricultores en su comunidad.
- **Jardinería:** Cultivar frutas y vegetales en el espacio de su jardín al aire libre, en la escuela o en un jardín comunitario. Para más información visite [www.celosangeles.ucanr.edu](http://www.celosangeles.ucanr.edu)

## 2. ¿Cuáles son algunos consejos útiles para la preparación de alimentos en el hogar?

- Preparar alimentos de manera saludable. Limite los alimentos fritos. Trate so-freír, asar, a la parrilla, o al vapor.
- Preparar suficientes comidas con anticipación de manera que pueda congelar las sobras en pequeñas cantidades para su uso posterior. Trate estos alimentos saludables: frijoles con chili, sopas bajas en sodio, lasaña de verduras y enchiladas.
- Involucrar a todos en la planeación y preparación de comidas, los niños son más propensos a comer y disfrutar de la comida si se incluyen en la planeación y preparación de comidas.

## 3. ¿Qué puedo hacer para proporcionar opciones de bebidas y alimentos saludables para mi familia?

- Elegir una nueva fruta o vegetal cada semana. Deje que los niños eligen y hagan una actividad divertida para toda la familia.
- Mostrar un tazón de fruta fresca en un lugar visible para bocadillos de alcance rápido.
- Mantenga los vegetales listos para comer en el refrigerador junto con aderezo saludable como humus, guacamole o yogur griego.
- Limite bebidas azucaradas como sodas, jugos y bebidas deportivas.

## 4. ¿Qué puedo hacer para seguir prácticas de alimentos saludables en casa?

- Ser un modelo a seguir para su familia. Si usted come saludable, sus hijos también lo harán mejor.
- Tratar de comer juntos en familia y apagar los electrónicos
- No utilice la comida como castigo o recompensa.
- No obligue a sus niños a comer toda la comida del plato.



## Consejos para Alimentos Seguros

- Lávese las manos durante 20 segundos con agua y jabón antes, durante y después de preparar alimentos y después de usar el baño.
- Lavar los utensilios y las superficies después de cada uso.
- Lave las frutas y vegetales, aunque las va a pelar.
- Descongelar los alimentos en un recipiente hondo en el refrigerador, no en el mostrador.
- Mantener la temperatura de su refrigerador entre 35-38° F y el congelador a 0° F usando un termómetro.
- Para aprender más visite [Foodsafety.gov](http://Foodsafety.gov)

## Para más información:

Los Angeles County Nutrition and Physical Activity Program

<http://www.publichealth.lacounty.gov/nutrition/> o llame (213) 351-7889

U.S. Department of Agriculture  
[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

CDIP-NUT-0024-02 (07/10/07)