

Balanceando la Nutrición y el Presupuesto Familiar

Marisol Muñoz-Kiehne, PhD

La recesión económica actual está impactando lo que comen nuestros niños, familias y comunidades a través de los EEUU. Una de las consecuencias negativas considerables y peligrosas de los ajustes a los presupuestos familiares es que nuestros niños no se alimenten sanamente.

Es un hecho que los niños que comen bastantes frutas y verduras, y poca grasa y azúcar, tienen menos riesgos de desarrollar enfermedades serias que quienes no lo hacen. Mas en muchos hogares, aunque se tenga la mejor intención de servir comida nutritiva, el dinero no parece alcanzar para los alimentos más saludables. Por esto los niños Latinos están consumiendo demasiada comida chatarra, y sucumbiendo en cifras alarmantes a la obesidad, la diabetes, y al riesgo de desarrollar problemas del corazón.

La salud de nuestros niños no tiene precio. Las buenas noticias son que los padres de familia tienen opciones para alimentar sana y económicamente a sus hijos. ¡Podemos proveerle a nuestra familia una nutrición balanceada sin “desbalancear” el presupuesto familiar!

Al Comprar:

1. Cocinar más en casa y comer menos fuera.
2. Evitar salir de compras cuando sienta hambre.
3. Planificar las comidas usando productos económicos sanos.
4. Llevar lista de compras sobre lo que necesite, para no comprar impulsivamente.
5. Rendir al máximo los cupones de descuento y cupones de alimentos.
6. Aprovechar los comestibles cuando están en temporada y en oferta.
7. Comparar precios y contenido nutritivo al elegir alimentos.
8. Escoger productos genéricos con igual contenido nutritivo.
9. Considerar frutas y verduras congeladas; alimentan igual y duran más que frescas.
10. Comprar al por mayor sólo lo que usará en grandes cantidades.

Al Comer:

1. Alimentar a los bebés con leche materna, y tomar agua en lugar de otras bebidas.
2. Desayunar diariamente en casa.
3. Cargar consigo refrigerios sanos, para evitar la comida rápida o de máquina.
4. Servir porciones menores, y preparar las sobras el próximo día modificadas.
5. Consumir alimentos cultivados en el balcón o patio.

Al Consumir Información:

1. *Alimentos y nutrición para niños y jóvenes* (Janice Pratt VanCleave)
2. *Gordito no significa saludable: Lo que toda madre Latina debe saber para criar niños más felices y saludables* (Claudia González, Lourdes Alcaniz)
3. *La nutrición puede determinar el futuro de tu hijo* (Acacio, Edmundo)
4. *Nutrición y salud: Principios prácticos para una vida saludable* (José Caruci)
5. *Para que tus hijos coman bien* (José Luis Romero)