

# VitaMin

Información vital sobre la salud en un minuto

## Consejos para estar saludable y ahorrar, servidos al estilo familiar



### Frutas y verduras que generan ahorros

Agregar frutas y verduras a sus comidas familiares no tiene que insumirle una gran parte de su presupuesto:

- Compre frutas y verduras enteras y córtelas en su casa. Si compra productos prerrebanados, precortados o precpicados, pagará más por la mano de obra.
- ¿Las frutas y verduras frescas se le echan a perder demasiado rápido? Cómprelas congeladas o en lata. Simplemente trate de evitar las verduras enlatadas con sal agregada o las frutas envasadas con mucho almíbar.
- El mercado de productores locales suele ser menos costoso porque no hay intermediarios. También puede probar ir a una granja que le deje elegir sus propios productos directamente de la cosecha.

### Soluciones para después de la escuela

¿Está buscando una solución sencilla y nutritiva para la cena después de la escuela? Mezclar comestibles de bajo costo con frutas y verduras frescas de estación puede ayudarle a cocinar platos nutritivos y económicos que toda la familia disfrutará.

- Lunes: Hierva una caja de pasta y mézclela con verduras de estación, como brócoli, coliflor y ajo.
- Martes: Mezcle pavo molido con especias sabrosas y prepare un pan de carne. Puede agregar coles de Bruselas asadas como acompañamiento.
- Miércoles: Sus hijos se volverán locos por los panqueques integrales con frutas frescas de estación.

- Jueves: Prepare un plato sofrito para deleitar a la familia. Primero cocine el pollo o camarones congelados. Incorpore una bolsa de las verduras congeladas favoritas de sus hijos y agréguele salsa de soja.
- Viernes: Prepare sus propias hamburguesas con un paquete de carne molida magra. Deje que sus hijos usen moldes de galletas para crear diseños originales de batatas o camotes.

### El atractivo de las comidas familiares

Cenar (o desayunar o almorzar) en familia puede marcar una verdadera diferencia en la vida de sus hijos, así como en su salud. De hecho, los estudios de investigación han demostrado que los niños que comen en familia:

- Comen más frutas y verduras y menos grasas saturadas
- Tienen una mejor alimentación en general
- Tienen menos probabilidades de sufrir alcoholismo o drogadicción
- Tienen más probabilidades de tener un mejor rendimiento en la escuela
- Tienden a ser los niños más adaptados

Fuentes:

<http://www.fruitsandveggiesmorematters.org>

<http://www.webmd.com/parenting/raising-fit-kids/recharge/family-mealtime-stress>

**GO YOU**<sup>SM</sup>



"Cigna" es una marca de servicio registrada, y el logo "Tree of Life" y "GO YOU" son marcas de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados por dichas subsidiarias operativas, o a través de ellas, y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc., vielifile Limited y HMO subsidiarias o compañías de servicios subsidiarias de Cigna Health Corporation y Cigna Dental Health, Inc.