

Fijar metas familiares

Establecer metas es una parte importante para poder hacer elecciones saludables de forma continua. El tipo de metas que establezca también ayuda a incrementar las posibilidades de alcanzarlas. Esto es cierto si fija metas para usted o para toda la familia. Sin embargo, establecer metas para toda la familia es más complicado ya que es necesario lograr que todos estén de acuerdo y satisfacer las necesidades de cada individuo.

Seleccione un método para tomar decisiones

Antes de invertir tiempo pensando o estableciendo metas, seleccione la forma en que la familia se pondrá de acuerdo. Por ejemplo, cada uno puede votar sobre cada una de las metas y hacer lo que decida la mayoría. Otra alternativa es que usted decida que todos los miembros de la familia deben estar de acuerdo sobre un punto para fijarlo como meta.

Reúnanse con toda la familia para dar ideas

Intente que toda la familia aporte ideas para las metas. Establezca algunas reglas, como por ejemplo, escribir todas las ideas aportadas sin excepciones y esperar a que todos terminen de aportar sus ideas para hablar de alguna en más detalle. Después de aportar las ideas, use el método que haya escogido para tomar decisiones y así establecer las metas de la familia, y escribirlas.

¿Sabía que...?

Existen muchos tipos diferentes de elecciones saludables. Las metas familiares no solo tienen que ser sobre la comida, también pueden ser sobre las cosas que hace como leer las etiquetas de información nutrimental, la forma de preparar los alimentos y sentarse a comer juntos en familia.

Metas SMART

Cuando escriba las metas, asegúrese de escribirlas según el método SMART. SMART es la sigla del inglés de específico, medible, alcanzable, realista y con límites de tiempo, y es un juego de palabras con el inglés de inteligente.

Meta que no es SMART:

Comeremos más verduras.

Meta SMART:

Cenaremos por lo menos dos verduras, cinco días a la semana durante un mes.

Pasos pequeños

Es más probable que siga un plan a largo plazo cuando tiene pequeños éxitos durante el recorrido. Si divide una meta importante en pequeñas metas, tendrá la oportunidad de recibir información sobre los logros frecuentemente, lo que puede ayudarlo a retomar su camino.

Aunque haya establecido metas familiares, la forma en que cada persona busca alcanzarlas puede ser diferente. Por ejemplo, si la meta familiar es que cada uno coma por lo menos 3 tazas de verduras al día durante un mes, cada persona puede escoger comer diferentes tipos de verduras.



© istock.com/vm2002

RECETA DE LA SEMANA



Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Mezcla de frutos secos para todos

1. Coloque los siguientes ingredientes en una bolsa de un galón (3.8 L) que pueda cerrarse herméticamente. **1 taza de su cereal integral favorito**, **1 taza de sus frutos secos favoritos** (por ejemplo, almendras o pistachos), **½ taza de sus semillas favoritas** (de girasol o de calabaza), **½ taza de su fruta deshidratada favorita** (uvas pasas o arándanos deshidratados) y **½ taza de chispas de chocolate** (puede ser chocolate de leche, blanco o amargo).
2. Agite la bolsa para mezclar los ingredientes.
3. Divida la mezcla en bolsas herméticas más pequeñas para tener refrigerios fáciles de llevar con usted.



© istock.com/Vinay_Bavdekar



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR