

Junio/Julio 2016
Volumen 12, Edición 5

OPCIONES SALUDABLES PARA FAMILIAS SALUDABLES

COMAMOS POR LA SALUD

USE LAS ETIQUETAS DE COMIDA PARA QUE
LE AYUDEN A HACER MEJORES DECISIONES



La mayoría de los productos de comida tienen una etiqueta nutricional y una lista de ingredientes. Para que usted se mantenga más saludable, use esta herramienta para que sus decisiones sobre qué productos de comida va a escoger sean rápidas y fáciles.

Busque por las calorías. Asegúrese de mirar al tamaño de la porción y cuantas porciones en verdad usted está comiendo. Si usted duplica la cantidad de servicios que come, usted esta duplicando la cantidad de calorías.

Escoja alimentos con menos calorías, grasas saturadas, grasas Trans y sodio.

Busque por las azúcares añadidas en la lista de ingredientes. Cuando una azúcar este cerca de ser el primer ingrediente anotado en la lista, esto significa que el producto es alto en azúcares añadidas. Algunos nombres para las azúcares añadidas incluyen sucrosa, glucosa, sirope de maíz alto en fructosa, sirope de arce (maple) y fructosa.

Fuente: USDA MyPlate

DENTRO

- Sugerencias Para Mantener el Presupuesto
- Datos Alimenticios
- Cocinando con los Niños
- Receta para Adultos
- Consejos Sabios
- Eventos Locales

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).





CONSEJOS BÁSICOS PARA AHORRAR DINERO

LAS MEJORES COMPRAS DE FRUTAS Y VEGETALES

- **Compre frutas frescas en temporada.** Muchas veces cuestan menos.
- **Frutas frescas y enlatadas están disponibles todo el año.** Estas le pueden ahorrar dinero y tienen el mismo valor nutricional que las frutas frescas.
- **Compre bolsas grandes.** Cuando compre frutas congeladas.
- **Busque por “Bajo en Sodio” o “sin sal añadida”.** Cuando escoja vegetales enlatados, encuentre estas especificaciones en la etiqueta.

Fuente: USDA Eat Right When Money's Tight

REUNIÓN DE PADRES

Piensense más allá de una sola comida. Tenga en mente lo que sus niños comen a lo largo del tiempo. Las comidas y las meriendas saludables les dan la oportunidad a los niños a comer una variedad de comidas todos los días. Si su niño, come solo un poco o no come nada en una comida, no se preocupe. Él o ella comerá suficiente en las otras comidas o meriendas para obtener lo que necesitan para una Buena salud a lo largo del tiempo.

Fuente: USDA Child Feeding Tips



DATOS ALIMENTICIOS LA PROTEÍNA

Las Proteínas incluyen dos fuentes, la animal (carne, aves, mariscos y huevos) y la vegetal (los frijoles, los chicharos, los productos de soya, las nueces y las semillas). Todos nosotros necesitamos proteína – pero la mayoría de los americanos comen suficiente y algunos comen más de lo que necesitan. ¿Cuánto es suficiente? La mayoría de las personas, edades 9 años o más, deben comer de 5 a 7 onzas de proteína* todos los días.

Trate estos consejos para escoger una variedad de proteínas:

- **Coma un huevo.** Un huevo al día, en promedio, no aumenta el riesgo de enfermedades del corazón, so convierta a los huevos parte de sus opciones semanales. Solo las yemas de huevo tienen colesterol y grasas saturadas, así que coma cuantas clara de huevo usted quiera.
- **Coma comidas con proteínas de fuente vegetal más seguido.** Trate frijoles y chicharos (frijoles rojos, rosados, negros o blancos; chicharos; gandules; humus), productos de soya (tofu, tempeh y hamburguesas vegetarianas), nueces y semillas. Estas son naturalmente bajas en grasas saturadas y altas en fibras.
- **Manténgalas saludables y deliciosas.** Trate de cocinar a la parrilla, en asado o al horno – estos métodos no le añaden grasa extra a la comida. Algunas carnes magras necesitan ser cocinadas a temperaturas bajas y húmedas para que queden blandas – trate una olla de cocción de fuego lento para estas carnes. Evite empanar la carne o las aves porque le añaden calorías.

*¿Que cuenta como una onza de proteína? 1 onza de carne magra, de aves o mariscos; 1 huevo; ¼ de taza de frijoles o chicharos cocidos; ½ onza de nueces o semillas; o 1 cucharada de mantequilla de cacahuete.

Fuente: USDA MyPlate



COCINANDO CON LOS NIÑOS

ENCHILADAS DE FRIJOLAS

- **3½ tazas de frijoles pintos (o 2 latas de 15-onzas bajas en sodio)**
- **1 cucharada de chili en polvo**
- **8 tortillas de harina de 6-pulgadas**
- **½ taza de queso Monterey Jack bajo en grasa**
- **Salsa (opcional)**

1. Pre caliente el horno a 350 grados. Rocíe un molde para hornear 9"x13" con un rociador para cocinar "non-stick".
2. Coloque los frijoles en un tazón grande y maje fuertemente con un

tenedor o un majador de papas, eche y mezcle el chili en polvo.

3. Envuelva las tortillas en un papel toalla humedo. Caliente en el microondas en "high" por 45 segundos o hasta que las tortillas estén suaves y tibias.
4. Divida la mezcla de frijoles entre las tortillas y esparza por el medio de la tortilla.
5. Rocíe queso en la mezcla de frijoles y enrolle la tortilla para cerrarla.
6. Coloque las enchiladas con la juntura

hacia abajo, adentro del molde de hornear.

7. Cubra con papel de aluminio y hornee por 20 minutos o hasta que esté caliente completamente.
8. Sirva tibio con salsa si lo desea.

Número de Porciones: 8

Datos Nutricionales por Porción:

220 calorías, 4 g total de grasa, 1.5 g grasa saturada, 280 mg de sodio, 36 g de carbohidrato, 8 g fibra, 11 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl



RECETA

MOLE DE POLLO

- **1 pollo entero, picado en pedazos (sin pellejo y grasa)**
- **6¼ tazas agua, divide**
- **¼ taza chili en polvo**
- **1 cucharadita de orégano**
- **1 cucharadita de cocoa**
- **½ taza mas 2 cucharadas de harina**
- **1 cucharadita de pimienta negra**
- **1 cucharadita de ajo en polvo**
- **1 cucharada de mantequilla de cacahuete**

1. Coloque el pollo en una cacerola grande con un ¼ taza de agua.
2. En un tazón mediano, mezcle el chili en polvo, el orégano, el cocoa, la harina, la pimienta y el ajo en polvo con una taza de agua. Añada la mezcla al pollo en la cacerola y mezcle bien.
3. Añada la mantequilla de cacahuete y 5 tazas de agua al pollo en la cacerola; mezcle bien.
4. Póngalo a hervir. Reduzca a fuego

mediano y cocine por 10 a 15 minutos, hasta que el pollo este bien cocido por completo.

5. Mezcle y sirva.

Número de Porciones: 4

Datos Nutricionales por Porción:

210 calorías, 6 g total de grasa, 1.5 g saturada, 180 mg de sodio, 14 g de carbohidrato, 3 g de fibra, 26 g de proteína.

Fuente: What's Cooking? USDA Mixing Bowl

EVENTOS LOCALES

CONSEJOS SABIOS

TRES MÉTODOS PARA DESCONGELAR SEGURAMENTE

Siga estos simples consejos para mantener la comida segura cuando la descongele:

- 1. Refrigerador:** El refrigerador permite descongelar la comida de una manera lenta y segura. Asegurase que los jugos de la carne y las aves no goteren en otra comida.
- 2. Agua fría:** Para un descongelamiento mas rápido, coloque la comida en una bolsa plástico a prueba de escapes de agua y llénela con agua fría de la llave. Cambie el agua cada 30 minutos. Cocine inmediatamente después de descongelar.
- 3. Microondas:** Cocine la carne y el pollo inmediatamente después de descongelar con el microondas.

Fuente: USDA



Si usted está interesado en clases de nutrición, póngase en contacto con su oficina de extensión.
