

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Febrero/Marzo 2016

Vol. 19, No. 1

Cortando el costo: Prepare su propio caldo

Una buena manera de ahorrar dinero y disminuir el consumo de sodio es preparando caldo casero para sopas y otros platillos. Guarde pedazos extras de cebolla, zanahorias, apio y hierbas como romero o tomillo, para cocer con carne de res, ternera, borrego o huesos de pollo. Se toma algo de tiempo para preparar, pero el resultado final es delicioso y usted puede decidir cuanta sal se añade. Los caldos comprados en la tienda son fáciles de usar, pero con frecuencia son caros y llenos de sodio.



Ayudando A Las Familias A Comer Mejor Por Menos

Preparando un plato saludable

Una dieta saludable empieza con un plato saludable. Una manera de preparar un plato saludable es al seguir las guías de MiPlato. Este incluye los cinco grupos de alimentos que son recomendados para una dieta saludable y muestra la cantidad de cada grupo de alimentos que debe comerse en una comida.

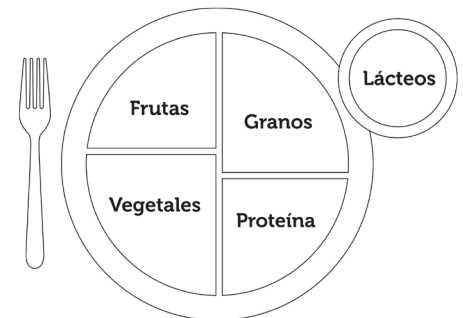
Las frutas y vegetales deben de llenar la mitad de su plato. Esto puede parecer mucho, pero hay una gran variedad de colores, sabores y texturas. ¡Mezcle sus opciones!

Los granos deben llenar un poco más de la cuarta parte de su plato. MiPlato recomienda que la mitad de sus granos provengan de granos enteros. Los granos-enteros, como el pan de trigo integral, son más nutritivos y tienen más fibra que los granos refinados, como el pan blanco.

La proteína debe llenar el resto de su plato. Esto es aproximadamente lo mismo que 3 onzas de proteína por comida. Hay muchas diferentes fuentes de proteína incluyendo carne de res, aves, mariscos, tofu, frijoles, nueces y huevos. Trate de elegir opciones bajas en grasa y recuerde variar su fuente de proteínas.

El círculo enseguida de MiPlato representa los lácteos. Los productos lácteos son una fuente rica de calcio. Los productos lácteos pueden ser fácilmente incorporados en las comidas, como un vaso de leche, 8 onzas de yogur o 2 rebanadas de queso.

Las mejores comidas tienen un balance de cosas de todos los grupos de alimentos. Prepare su plato usando choosemyplate.gov y haga su siguiente plato un plato saludable.



¿Interesado en clases **gratuitas**?

¡Llame hoy al **1-877-356-6675** o vea al reverso para más detalles!

Recuerde enfriar

Refrigerar los alimentos es un componente clave de la seguridad de los alimentos. Las temperaturas frías retardan el crecimiento de bacterias dañinas. Evite llenar mucho su refrigerador para que el aire frío pueda circular fácilmente para mantener los alimentos seguros. La temperatura del refrigerador debe mantenerse a 40°F o menos y la temperatura de su congelador debe estar a 0°F o menos. No se le olvide refrigerar o congelar los alimentos perecederos tan pronto como llegue a su casa del supermercado.

Referencias

- Libro de cocina del Programa de Nutrición Cent\$ible
- fightbac.org
- choosemyplate.gov
- vecteezy.com

Want more tips and recipes?
Call **1-877-219-4646** today! Or visit www.uwyo.edu/cnp.



ACTIVIDAD FÍSICA

Esté activo todos los días

Todos necesitamos estar activos todos los días. Estando físicamente activo no es solo parte de un “programa” o una “dieta”, es parte de un estilo de vida saludable. La actividad física ayuda con la movilidad, equilibrio y flexibilidad durante toda la vida. Estar activo también puede afectar positivamente su estado de ánimo, el poder del cerebro y la capacidad del cuerpo para quemar calorías.

Estar activo y usar energía para mover su cuerpo puede ser tan simple como caminar, trabajar en el jardín, andar en bicicleta, jugar algún deporte o bailar. La mejor manera de incorporar actividad física en su día es elegir las cosas que le gusta hacer y empezar por hacer lo que pueda. Cada poquito se suma y los beneficios de salud aumentan a medida que pasa más tiempo estando activo.

ESQUINA DE LA FAMILIA

Sopa de pollo con totopos, espinacas y elote

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite canola
- 1 cebolla, picada
- 1 *Paquete Caldo de pollo de CNP* (vea la sección de Receta)
- 1 taza de elote, enlatado o congelado
- 10 onzas de espinacas congeladas
- ½ taza de salsa
- Jugo de 1 limón
- Pimienta negra al gusto
- ¼ taza de cilantro, picado
- 1 onza de totopos, triturados

Instrucciones

1. Lave sus manos con jabón y agua tibia.
2. Caliente el aceite y cocine la cebolla hasta que esté translúcida.
3. Agregue el *Paquete de Caldo de pollo de CNP*, elote y espinacas. Reducir el fuego y cocine por 3 minutos. Agregue la salsa y el jugo del limón. Sazone al gusto con pimienta.
4. Sirva con cilantro y totopos.

Rinde 6 porciones

Datos de Nutrición

Tamaño por ración: 1 taza | Calorías: 150 | Calorías de grasa: 40 | Grasa Total 4g | Colesterol: 30mg | Sodio: 260mg | Carbohidrato Total: 17g | Fibra Dietética: 3g | Azúcares: 5g | Proteínas: 12g

SENTIDO ADULTO

Comer saludable

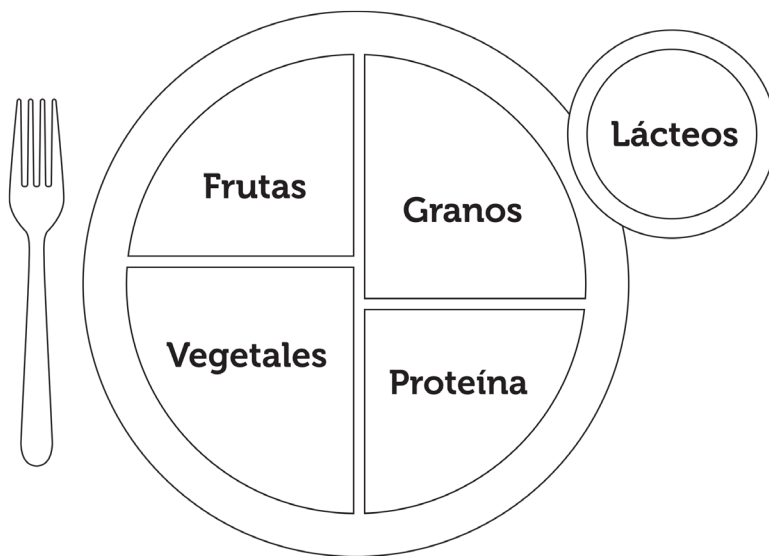
Disfrute de lo que está comiendo ya sea una manzana crujiente, una ensalada verde o una rebanada de pan de plátano hecho en casa. Evitando alimentos que disfruta puede aumentar más las ganas por estos alimentos. Antojos como estos pueden hacer más difícil la alimentación saludable. Mejor, siga las guías de MiPlato con un balance saludable de frutas, vegetales, granos, proteínas y lácteos. Al hacer un plato saludable, puede dejar espacio para un ocasional postre. Recuerde, cuando se trata de comer saludable, la variedad y el balance son la clave.

ESQUINA DE LOS NIÑOS

MiPlato

¿Puedes poner cada alimento donde va, en MiPlato?

Plátano	Frijoles	Pan
Yogur	Zanahoria	Pera
Pollo	Leche	Chiles
Manzana	Nueces	Galletas
Queso	Brócoli	Arroz



Respuestas
Frutas: Plátano, Manzana, Pera
Vegetales: Zanahoria, Brócoli, Chiles
Granos: Pan, Galletas, Arroz
Proteínas: Pollo, Frijoles, Nueces
Lácteos: Yogur, Queso, Leche

RECETA

Caldo de pollo

Ingredientes

- 4 libras de pollo crudo (entero o partes con huesos) o 2 libras de pollo crudo sin huesos
- 4 zanahorias
- 4 tallos de apio
- Agua
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra

Instrucciones

1. Lave sus manos con jabón y agua tibia.
2. Remueva del pollo el exceso de grasa y la piel. Coloque en una olla grande. Agregue agua para cubrir. Caliente hasta hervir. Reducir el fuego y cubrir. Cocine a fuego lento por una hora.
3. Rebane las zanahorias y el apio en trozos de ¼ de pulgada. Coloque en otra olla. Agregue solo suficiente agua para cubrir. Caliente hasta hervir, reducir el fuego y cubrir. Cocine a fuego lento por aproximadamente 30 minutos. Escurra el caldo de los vegetales y reserve.
4. Enfrié el pollo. Colar el caldo y reservar. Remueva el pollo de los huesos y corte en trozos.
5. Para reducir la grasa, deje enfriar el caldo. La grasa sube a la superficie y se pone firme. Retire la grasa y tirela.
6. Divida el pollo, apio, zanahorias y el caldo de los vegetales entre cuatro recipientes seguros para el congelador.
7. Vierta 1 ½ a 2 tazas de caldo de pollo en cada recipiente.
8. Sellar, etiquetar y poner la fecha a los recipientes. Congele y use antes de 6 meses.

Cada paquete hace aproximadamente 4 porciones en la mayoría de las recetas de pollo.

Datos de Nutrición

Tamaño por ración: 2 tazas | Calorías: 290 | Calorías de Grasa: 60 | Grasa Total 6g | Colesterol: 165mg | Sodio: 770mg | Carbohidrato Total: 7g | Fibra Dietética: 2g | Azúcares: 4g | Proteínas: 52g


“Me aseguro de desinfectar áreas antes y después de cocinar y separo las frutas y vegetales de las carnes.”

-Graduado de CNP

**¿Le gustaría más información y consejos como estos? ¡No espere!
¡Llame a su educador más cercano del Programa de Nutrición Cent\$ible y apúntese
para unas clases gratuitas!**

Albany, 721-2571	Johnson/Sheridan, 674-2980
Big Horn, 765-2868	Laramie, 633-4383
Campbell, 682-7281	Lincoln/Sublette/Teton, 828-4093
Carbon, 328-2642	Natrona, 235-9400
Converse/Niobrara, 358-2417	Park, 527-8560
Crook/Weston, 746-3531	Platte, 322-3667
Fremont (Lander), 332-2694	Sweetwater, 352-6775
Fremont (Riverton), 857-3660	Uinta, 783-0570
Goshen, 532-2436	Wind River Indian Reservation, 335-2872
Hot Springs/Washakie, 347-3431	

For information on how to apply for supplemental nutrition assistance, please call 1-800-457-3659.

 Toll-free in Wyoming at 877-219-4646
In Laramie at 307-766-5375
en Español 1-307-399-5483

 cnp-info@uwyo.edu

 www.facebook.com/UWCNP

 www.uwyo.edu/cnp

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) y El Programa de Educación Expandido de Alimentos y Nutrición – EFNEP. El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.