



Programa de *NOTICIA* Nutrición Cent\$ible

AYUDANDO A LAS FAMILIAS COMER MEJOR POR MENOS

Abril 2003 • Servicio de Extensión Cooperativa • Departamento de Ciencias de Familia y Consumidor • Universidad de Wyoming • Vol. 6, No. 4

“Yo logré mi meta definitivamente. Yo quise poder a obligar a mis niños comer correcto y ahora yo estoy seguro que tengo la habilidad para hacer esto.”

Participante del Condado Platte

El desayuno Bonanzas:

Levántese en el lado correcto de comida

La mamá tenía razón. El desayuno es la comida más importante del día. Cuando usted come por la mañana, el desayuno le da a usted un bombo de poder, y también los beneficios a largo plazo.

¿Usted supo?

- El desayuno proporciona el combustible para la energía.
- El desayuno mejora su actuación en la escuela, trabajo, y casa.
- El desayuno le hace más fácil para manejar su peso por toda su vida.



Para los niños:

- El desayuno proporciona los nutrientes dándoles energía y ayudándolos crecer.
- Muestra de los estudios que niños que desayunan se concentran bien, trabajan más rápidamente, cometen menos errores, son más creativos, y anotan superior adelante pruebas.

SEA REALISTA: Incluso en las mañanas más ocupadas, todos podemos disfrutar los beneficios del desayuno. Planee una comida de sentarse - o para llevar- cualquier cosa trabaja para su familia.



Aquí es cómo disfrutar el desayuno todos los días de la semana.

Es tan fácil como 1, 2, 3,:

1. Elija un carbohidrato alto en energía del grupo de pan y cereal.
2. Agregue una fruta o verdura jugosa (y refrescante).
3. Complete con una fuente de la proteína del grupo de carne o leche.

Las Ideas del Desayuno frescas en Casa, para Llevar, o en el Fin de Semana

- El postre de yogur con las capas de su cereal favorito y fruta seca
- Los waffles del tostador de grano integral con las bayas (fresco o helado) y leche
- Crema de cacahuete en un bagel con una caja o su jugo favorito
- El pedazo de pizza de queso de sobrante con una lata de jugo de naranja o una manzana
- Los panqueques de grano integral cubrieron con la fruta fresca y yogur de vainilla
- Omelet de verduras con el tocino canadiense y molletes del salvado



EL SENTIDO MAYOR

El desayuno reposta su cuerpo, mientras preparándose para el día entero. Ayuda a muchas personas a despertarse y se siente bien por todo el día. Muchas selecciones del desayuno nutritivas de la Guía Pirámide de Alimentos son fáciles preparar.

Para un cambio en el paso, aquí son algunas ideas para un desayuno que puede encajar su tiempo y niveles de energía.

- El queso en pan tostado con el pedazo de fruta.
- Las galletas bajo en grasa con una tazón de fruta y yogur.
- La sopa con las galletas y leche.
- Crema de cacahuete en las galletas del graham rebanados de plátanos y pasas.
- Los cereales de grano integral cubrieron con la fruta fresca o enlatada y un vaso de leche.
- Macarrones extras y queso u otros platos de la pasta.
- La pizza con verduras o jugo de fruta.
- El queso Cottage con la fruta, y molletes de grano integra! o pan con queso crema bajo en grasa, o con un golpecito de mermelada.

Adaptado de Extensión de la Universidad del Estado Ohio
<http://ohioline.osu.edu/ss-fact/0138.html>

Una educadora del **Programa de Nutrición Centésimo** puede mostrarle a Usted como:

- Invertir su dinero de comidas y escoger mejor • ahorrar tiempo y dinero • preparar comidas ricas • mantener comidas seguras

Los participantes reciben un **Libro de Cocina de Nutrición Centésimo** gratis y muchos otros regalos incluyen:

- un análisis de su dieta computerizada • una lista de comestibles • un plan de menú • un calendario • una tabla de cortar
- un termómetro del refrigerador

¡Lo mejor de todos, conocer nuevos amigos, compartir ideas, y gozar! Clases son gratis para las personas que califican.

Para recibir más información, llame una Educadora de **Nutrición Centésimo** en su condado:

Albany	721-2571	Goshen	532-2436	Park	527-8560	Washakie	347-4567
Big Horn	568-2278	Hot Springs	864-3421	Platte	322-3667	Weston	746-3531
Campbell	682-7281	Johnson	684-7522	Sheridan	674-2980	Wind River Res.	332-2681
Carbon	328-2642	Laramie	633-4383	Sublette	367-4380	En Español	1-877-356-6675
Converse	358-2417	Lincoln	866-3132	Sweetwater	352-6775	State Office	1-877-219-4646
Crook	283-1192	Natrona	235-9400	Teton	733-3087		
Fremont	332-1030	Niobrara	334-3534	Uinta	783-0579		

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1-800-457-3659. Financiado por el Programa de Estampillas de Alimentos.

Publicado en fomento del trabajo Cooperativo de la Extensión, actos de Mayo 8 y de Junio 30 de 1914, en la cooperación con el Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. Glen Whipple, director, el Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de Wyoming, Laramie, Wyoming 82071. Considerarán a las personas que buscan la admisión, el empleo, o el acceso a los programas de la Universidad de Wyoming sin consideración alguna hacia la raza, el color, la religión, el sexo, el origen nacional, los impedimentos, la edad, la creencia política, el estatus del veterano, la orientación sexual, y el estatus marital o familiar. Personas con los impedimentos que requieren los medios alternativos para la comunicación o la información del programa (Braille, ampliación de foto, cinta audio, etc.) deben llamar la oficina de Extensión Cooperativa de su condado. Para radicar una queja, escriba UW Employment Practices/Affirmative Action Office, University of Wyoming, P.O. Box 3434, Laramie, Wyoming 82071-3434.

Rincón de Niños

Licuada del Desayuno de Fruta y Jugo

- 1 plátano muy maduro
- 3/4 taza de jugo de piña
- 1/2 taza del yogur de vainilla bajo en grasa
- 1/2 taza de fresas, enjuagadas y tallos quitados

Haga pedazos pequeños el plátano y puso en la batidora con el jugo de piña, yogur, y fresas. Cubra segura y mezcla hasta blanda. Rinde 2 porciones.

C
O
R
T
A
N
D
O

C
O
R
T
E

Los cereales cocinados calientes son las selecciones del desayuno excelentes. Los supermercados normalmente tienen una variedad grande de cereales cocinados. Tenga cuidado con las porciones individuales de cereales cocinados pre-condimentados pueden costar a 8 veces más de la variedad que cocina usted mismo. Cuando cocina usted mismo ahorrará dinero, y también le da el mando de cantidades de azúcar y sodio agregado.

