



Programa de *Nutrición Cent\$ible*

AYUDANDO A LAS FAMILIAS COMER MEJOR POR MENOS

Febrero 2003 • Department of Family & Consumer Sciences • Cooperative Extension Service • University of Wyoming • Vol. 6, No. 2

Me ha ayudado a alimentar mejor a mis niños, cortando azúcar de sus dietas y sirviendo meriendas mas sanas. Me mostró como desayunando me hace sentir mejor durante todo el día.

Cliente del Condado de Sweetwater

Meriendas Saludables

Todas las comidas pueden encajar en una dieta saludable. Las cosas importantes para recordar son equilibrio, moderación, y variedad.

- Para las comidas y meriendas, recuerde a equilibrar sus opciones comiendo comida de cada de los grupos de comida.
- La moderación significa estar consciente de tamaños de sus porciones y comer el número recomendado de porciones de cada grupo de comida.
- Mantenga una dieta interesante escogiendo una variedad de comidas al dentro de cada grupo. Esto también asegura que usted está beneficiando de una variedad de nutrientes.

Mantenga algunas de las comidas ricas en nutrientes disponible para los ataques de meriendas.



verduras



frutas frescas



queso

Mezcla de Meriendas

- 1 c. pretzeles, en pedazos
 - 1 c. cacahuets asados
 - 1 c. pasas
 - ½ c. semillas del girasol
- Mezcla los ingredientes y guarda en una tазón hermética.



palomitas de maíz, nueces, & pretzeles



licuados del yogur

huevos hervidos



semillas de calabaza



EL SENTIDO MAYOR

Planeando las meriendas sanas es esencial para las personas de edad mayor. Cuando las personas envejecen, a veces sus apetitos se ponen más pequeños. Para obtener todos los nutrientes necesarios durante el día, tenga algunos meriendas sanas disponibles para que tengan una variedad. Piense en meriendas como mini-comidas. Éstos incluirían: frutas frescas; pedazos de zanahoria o apio en bolsas de tamaño de merienda; Cereales saludables secas para comer en vez de papas fritas; pasas, pretzels; pedazos pequeños de queso, yogur, y nueces.

Rincón de Niños



Los niños necesitan, por lo menos, tres comidas y dos meriendas todos los días para obtener todas las calorías y nutrientes que ellos necesitan durante el día.

Dé el agua cuando los niños tienen sed. Niños que toman mucho jugo o soda entre las comidas tienden a llenarse en éstos y no tienen hambre para las comidas y meriendas.

CORTANDO
C O S T E

Las comidas en paquetes individuales, y comidas preparadas y precortadas son convenientes pero usted paga un precio caro.

Compra en cantidades más grandes y empaqueta en tamaños individuales para ahorrar dinero y dar a usted mismo una merienda rápida para llevar.

Una educadora del *Programa de Nutrición Cent#ible* 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 Cent#ible* 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 Cent#ible* 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	886-3132	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, amplificación 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.