



Programa de **NOTICIA** *Nutrición Cent\$ible*

AYUDANDO A LAS FAMILIAS COMER MEJOR POR MENOS

Marzo 2003 • Servicio de Extensión Cooperativa • Departamento de Ciencias de Familia y Consumidor • Universidad de Wyoming • Vol. 6, No. 3

“La importancia de frutas y verduras en la dieta de una persona es uno de los conceptos principales que aprendí de las clases. He doblado el tamaño de la comida central para tener bastante para alimentar a mi familia. Ahora, una receta normal es suficiente, y agrego frutas y verduras a todas las comidas de mi familia.”

Cliente del Condado Natrona

Enfocar en la Dieta Sana

Para estar sano, una persona debe comer una variedad de nutrientes y seguir la Pirámide de Alimentos. Nutrientes son cosas en los alimentos necesarias para crecimiento normal, mantenimiento, y la reparación de tejidos. Las seis categorías de nutrientes son agua, grasas, carbohidratos, proteínas, vitaminas, y minerales.

✓ **Agua** a veces esta llamado la nutriente olvidada, pero moriramos primero sin agua. Una recomendación general es tomar seis a diez vasos de ocho onzas de agua cada día.



✓ **Grasas**- Aunque muchos de nosotros peleamos con grasa en nuestros cuerpos, necesitamos la grasa para sobrevivir. Las grasas llevan las vitaminas solubles en grasa y ayuda hacer alimentos saber bueno. Para ser sano, coma menos grasa de animales, use aceite vegetal en lugar de grasas sólidas para cocinar, y practique moderación.



✓ **Carbohidratos**- proporcionan energía. Coma bastante de granos integrales, frijoles, frutas y verduras.



✓ **Proteína**-ayuda construir, mantener, y reparar tejidos del cuerpo. Elija carnes con poca grasa, pescado, productos de leche baja o sin grasa, y frijoles y guisantes secos.



✓ **Vitaminas**- no tienen calorías y son necesarias solamente en cantidades pequeñas. Ellas regulan los procesos del cuerpo. Alimentos diferentes contienen vitaminas diferentes. Por ejemplo, leche fortificada es una fuente excelente de Vitamina D y naranjas son altas en Vitamina C. Coma una variedad de alimentos es la clave.



✓ **Minerales**- también no tienen calorías y son necesarios en cantidades pequeños. Sus funciones son diferentes. Por ejemplo, el calcio ayuda construir huesos y dientes, y el zinc ayuda el sistema inmune. Para mucha gente, es más sano y barato para comer comidas sanas en lugar de comprar muchos suplementos. Aunque, alguna gente, como mujeres embarazadas, necesitaría a tomar suplementos. Pregunte a su doctor o la clinica.





EL SENTIDO MAYOR

A través de los años de mayores, continúe a comer una variedad de comidas nutritivas para ayudar a mantener su cuerpo fuerte y mejor capaz a pelear enfermedades. Afortunadamente, cambios en su cuerpo como envejece puede hacer la acción de comer difícil. La siguiente es cambios que podría ocurrir y recomendaciones para ayudarle a Usted:

-El sabor y el olor menos fuerte: Use más hierbas y especias. Pruebe un poco jugo de limón en las verduras y los carnes

-Falta de apetito: Pruebe comer cuatro a seis comidas más pequeñas durante el día. Comidas pequeñas a veces son más fácil a digerir. También, pruebe estar más activo.

-Estreñimiento: Tome por lo menos de ocho vasos de agua cada día. Coma bastante de panes de granos integrales y cereales ricos en fibra, frijoles secos, frutas, y verduras. Mantenga activo físicamente.

Adaptado del Colorado Extension Healthy Aging Website
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/columnha/ha0203.html>

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	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, 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.

Rincón de Niños

Anillo del Arcoiris

- 4 cucharadas de yogur
- 2 cucharadas de cereal
- 2 cucharadas de fruta #1
- 2 cucharadas de fruta #2

Ponga 2 cucharadas de yogur en un vaso. Agregue 1 cucharada de cereal. Agregue 2 cucharadas de una fruta y 2 cucharadas de la otra. Agregue 2 más cucharadas de yogur y más del cereal.

Qué pueden hacer los niños:
¡Miden como arman este arco iris!

CORTANDO COSTE

Algunos supermercados tienen ofertas, dos-para-uno especiales, o compre-uno-reciba-uno-gratis. Si recibe una segunda cosa gratis y no va a usarla pronto o no tiene mucha espacio, considere a ir de compra con un amigo y divide las cantidades. Todavía ahorrará.