



# Programa de *Nutrición Cent\$ible*

AYUDANDO A LAS FAMILIAS COMER MEJOR POR MENOS

Mai 2003 • Servicio de Extensión Cooperativa • Departamento de Ciencias de Familia y Consumidor • Universidad de Wyoming • Vol. 6, No. 5

“Cuando yo estaba embarazada que yo compré las comidas principalmente preparadas y comí muy pocas frutas y verduras. Después de tomar las clases, aprendí usar una receta y habilidades básicas de la cocina. No me gustaron realmente las frutas y verduras hasta que la profesora de nutrición me mostró unas nuevas maneras de prepararlos que eran muy bueno. Tuve suerte porque tenía un embarazo saludable y ahora tengo un bebé saludable.”

*Participante del  
Condado Weston*

## *5 por Día del Jardín*

Es un hecho: ¡las personas que comen cinco porciones de frutas y verduras cada día están más saludables! No hay mejor tiempo para empezar ayudando a su familia a comer más frutas y verduras. Las frutas frescas y verduras están abundantes y baratas en las tiendas de comestibles y los mercados de granjeros durante los meses de verano por los Estados Unidos.

Aquí están algunas ideas deliciosas para ayudar a tu familia a comer más frutas y verduras este verano:



- Guarde un plato de melones rebanados en su refrigerador.
- corte maíz sobrante del zuro y usalo para ensaladas y salsas.
- Asa unas verduras en la parrilla mientras usted está asando platos principales.
- Agregue unas verduras a su pizza preferida.
- Agregue lechuga, pimiento verde, tomate, o cebolla a sus bocadillos preferidos.
- Agregue frutas frescas y bayas a su cereal, panqueques, o la tostada francesa.
- Refresharse con una gran comida dulce. Usa 100% fruta de jugo en una bandeja de cubo de hielo para hacer cubos de jugo.
- Guarde un cuenco grande de fruta madura en la mesa para llevar cuando sale.
- Asar unas brochetas de fruta o verdura para un bocado sabroso de barbacoa.
- Prueba frutas en ensaladas verdes. Las rodajas de naranja, toronja, o griñón agregan un sabor extra.



- Haga una ensalada rápida de fruta. El desagüe y entra a raudales una lata de naranjas mandarinas en un cuenco. Sume un banana y manzana rebanado, y algunos arándanos o pasas.

Fuente: <http://www.foodandhealth.com>



## EL SENTIDO MAYOR

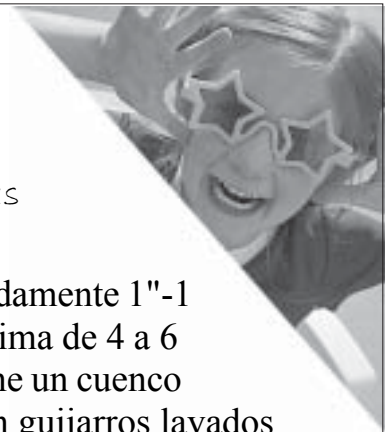
Para muchos adultos más viejos, cultivar un jardín es un empujón para la salud. Unos cambios fáciles pueden ayudar a adultos más viejos con limitaciones físicas.

- Trabaja en jardines levantadas llenadas con tierra mas facil a trabajar.
- Use un taburete o almohadillas en las rodillas.
- Use herramientas ergonómicas diseñado para reducir la tensión en las juntas y músculos.
- Use una carreta del jardín. Es más fácil tirar que una carretilla de mano, y puede sostener artículos más pesados.
- Trabaja durante la mañana y horas mas frescas de la tarde.
- Tome unos descansos cortos con una bebida de agua para prevenir la deshidratación.
- Use ropa ligera y suelta durante el calor del verano.
- Use un sombrero de ancho rebosado y sunscreen.

## Rincón de Niños

Las Zanahorias mágicas

Corte aproximadamente 1"-1 ½" fuera de la cima de 4 a 6 zanahorias. Llène un cuenco pequeño 2/3 con guijarros lavados (las guijarros ayudan apoyar cimas). Ponga las cimas de la zanahoria sobre los guijarros. Agregue el agua al nivel de los guijarros y siempre mantenga este nivel. Muy pronto las cimas crecerán el follaje.



C O R T A N D O  
C O S T E

Para que verduras quedan frescos y nutritivos, envuélvalos en toallas de papel y guárdelos en bolsas plásticas abiertas en el refrigerador. Hay también bolsas de diseño especial que permite la humedad exceso a escapar. No lave las legumbres antes de guardar. Eso sólo agrega humedad y ayuda a la corrupción.

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.