

Noticias de Nutrición Cent#ible



Ayudando a Las Familias Comer Mejor por Menos

Septiembre 2003 ♦ Servicio de Extensión Cooperativa ♦ Departamento de Ciencias de Familia y Consumidor ♦ Vol. 6 No. 7



Cortando Coste

¡El tamaño del paquete importa! Pero el paquete más grande no siempre es la mejor compra. Para determinar la mejor compra, compare los precios unitarios de los artículos. En la mayoría de las tiendas, esta información puede encontrarse en el estante que está debajo del artículo. El precio unitario muestra el precio total y luego muestra un precio por unidad, como por ejemplo, por onza (oz.) o por libra (pound)

18 oz.	12 oz.
	
Precio unitario \$3.99	Precio unitario \$2.50
Precio por onza \$0.22	Precio por onza \$0.21

Para obtener más información sobre el Programa de Nutrición Cent#ible por favor llame gratis

1-877-219-4646

Revisión de las porciones: Explicación de las cantidades a servir.

Si usted sabe la cantidad y el número de porciones que va a servir todos los días, podrá estar seguro(a) de que usted está ingiriendo todos los nutrientes que su cuerpo necesita, sin el problema de estar consumiendo, ya sea muy pocas o demasiadas calorías.

Para funcionar adecuadamente, su cuerpo requiere grandes cantidades de ciertos nutrientes – proteína, carbohidratos y fibra. Para que su cuerpo esté saludable éste también necesita pequeñas cantidades de ciertos minerales y vitaminas.

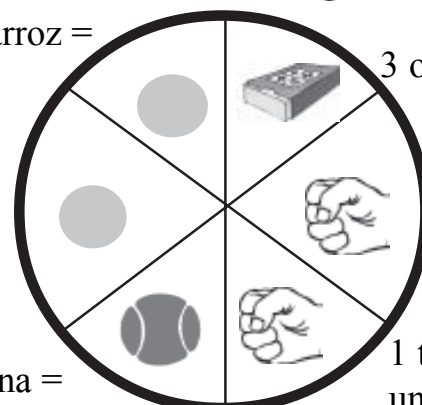
Una porción no es sólo la que sirve en su plato como un hábito. Una porción se refiere a una cantidad específica de comida. El USDA (Departamento de Agricultura de los Estados Unidos) usa la Guía Pirámide de Alimentos para hacer recomendaciones diarias. Éstas incluyen: de seis a once porciones de granos, de tres a cinco porciones de verduras, de dos a cuatro porciones de fruta, de dos a tres porciones de leche y los derivados, de dos o tres porciones de carne o sus substituciones.


Juzgar las porciones de comida a servir es una habilidad que se puede aprender. Tendrá usted que practicar con tazas y cucharas medidoras y con una balanza hasta que se sienta cómoda(o) para medir al tanteo. Para ayudarlo a tener una idea de lo que es una porción adecuada de comida, aquí tiene algunos ejemplos cotidianos:


Fuente: MayoClinic.com

¿Su plato...se ve así?

½ taza de pasta o arroz =
una pelota de racquetball
(2 porciones)



 8 onzas de leche = 1 taza

 3 onzas de carne = una baraja completa de cartas (de azar)

1 fruta mediana = una pelota de tenis

1 taza de verduras = un puño (2 porciones)

EL SENTIDO MAYOR

Porciones a servir para personas mayores

Cuando envejecemos, nuestro cuerpo cambia. Nuestros apetitos disminuyen, los niveles de actividad también disminuyen, pero la necesidad que tienen nuestros cuerpos por comida nutritiva no cambia. Para solucionar este problema común con las personas mayores, las recomendaciones de la Guía Pirámide de Alimentos son flexibles para satisfacer sus necesidades.

La mayoría de las personas mayores no son tan activas como lo eran antes, por lo que no necesitan las mismas calorías que antes necesitaban. Las porciones de los cinco grupos de comida reflejan ese cambio:

Grupo de los productos de la leche - 2-3 porciones - 1 taza de leche descremada

Grupo de las verduras - 3 porciones - 1 taza de verduras de hojas verdes, $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de verduras, $\frac{1}{2}$ taza de verduras, ya sea cocidas o crudas.

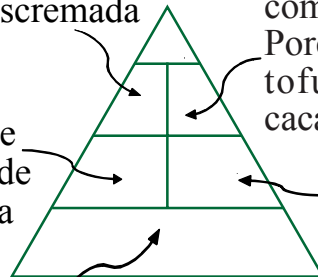
Grupo de los granos - 6 porciones, más que nada de granos integrales- 1 rebanada de pan de grano integral, $\frac{1}{2}$ taza de pasta cocida o de arroz, $\frac{1}{2}$ bollo de hamburguesa o una tortilla de maíz de 5 pulgadas en diámetro

Grupo de las carnes - 5 onzas por día:

una porción 2 a 3 onzas de carne = una baraja completa de cartas (juego de azar)

Porción de 1 onza: $\frac{1}{2}$ taza de frijoles cocidos o tofu, 1 huevo, 2 cucharadas de crema de cacahuete, $\frac{1}{3}$ taza de nueces,

Grupo de las frutas - 2 porciones - 1 manzana o una naranja medianas, $\frac{1}{2}$ plátano 5 fresas, $\frac{1}{4}$ de taza de fruta fresca.



Fuente: una-guía-para-seniors.com (a-guide-for-seniors.com)

RECETA ESPECIAL DE COMIDA

Las manzanas son un bocadillo natural. Vienen en envoltura natural y su tamaño es exactamente el correcto. El viejo refrán que dice que, “Una manzana al día mantiene lejos al doctor”, es bastante cierto. Las manzanas están libres de grasa y pueden ayudar a su cuerpo de muchas maneras:

♥ El corazón - las manzanas contienen fitonutrientes antioxidantes, los cuales pueden ayudar a combatir los dañinos efectos de LDL (mal) colesterol.

♥ La digestión - Una manzana proporciona la misma cantidad de fibra dietética y una porción de cereal de salvado.

♥ Los huesos - las manzanas contienen una huella elemento esencial de boro, cual ha demostrado fortalecer los huesos - una buena defensa contra la osteoporosis.

Fuente: virginiaapples.org

Universidad de Cornell

MANZANAS COCIDAS

4 manzanas medianas cocidas
 $\frac{1}{2}$ taza de pasas, dátiles, o frutas mixtas secas
2 cucharadas de azúcar morena
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela molida
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de nuez moscada
 $\frac{1}{3}$ taza de jugo de manzana o de agua



1. Precaliente el horno a 350°. Engrase el molde para hornear
2. Quite el centro de la manzana, dejándolas enteras y rebane los fondos para que queden niveladas en el molde. Ponga las manzanas en un molde para hornear
3. Combine las pasas, los dátiles o las frutas secas, la azúcar morena, la canela y la nuez moscada y ponga la mezcla en los centros de las manzanas. Agregue el jugo de manzana
4. Cueza durante 40 a 45 minutos o hasta que las manzanas estén tiernas, rociándolas de vez en cuando con el líquido de cocción. Sirva caliente con el helado, crema ligera, o con yogur, si así lo desea. Sirve 4 porciones

Fuente: Libro de cocina de CNP

Datos Divertidos de Comida

¿Sabía Usted que Johnny Appleseed fue un personaje real?

Cuenta la historia que a él le gustaban tanto las manzanas que decidió viajar descalzo por el país con los bolsillos de sus pantalones de trabajo llenos de semillas de manzana y con una otra bolsa de semillas de la manzana colgadas de su hombro. La leyenda dice que cuando él viajó por el campo, roció estas semillas al azar en el campo, para crear un país lleno de árboles de manzana.

Su nombre real era John Chapman y nació en Massachussets en 1774. Es verdad que a él le encantaban las manzanas. Aprendió cómo cultivarlas y creó muchos viveros de árboles de manzana. Sus huertos se extendían desde Pennsylvania hasta Ohio. Su dedicación al cultivo de la manzana le ganó su apodo legendario, Johnny Appleseed. (Juan, el semillero de manzanas)

El camino a la salud

El ejercicio fortalece el corazón, los pulmones, y los huesos; ayuda a aumentar los músculos y a mantener bajo nuestro peso. ¡Ser activo agrega años a su vida!

Los expertos de la salud recomiendan caminar 10,000 pasos por día, todos los días para la salud cardiovascular. La persona promedio camina 6,000 pasos al día, simplemente cuando camina del automóvil a la oficina, o mientras hace los quehaceres de la casa y otras actividades típicas del día. Sin embargo, muchos ni siquiera caminan eso.

Una manera fácil de saber cuántos pasos camina usted al día es comprar un podómetro. Por una semana tenga un récord de cuánto camina al día. Luego, trate de agregar 2,000 pasos (aproximadamente una milla) al día. Gradualmente llegue a la meta de 10,000 pasos.

Si no tiene un podómetro, trate de agregar 30 minutos de caminata a su rutina diaria. Puede hacerlo todo a la vez o puede tomar tres caminatas de 10 minutos durante el día. ¡Una caminata al día ayuda a mantener lejos a la enfermedad!

Fuente: UNH CES: <http://lancaster.unl.edu/food/WALK.HTM>

RECUERDE: Hay un riesgo inherente en cualquier tipo de ejercicio. La mayoría de la gente puede gradualmente incrementar su actividad física sin causarse ningún daño. Si usted tiene problemas de salud o cualquier otra duda,

Rincón de Niños

¿Sabías tú que un casete, un disco compacto (CD) o una pelota de tenis y cuatro dados pueden ayudarte con tu cena? Bueno, esas cosas no serían muy buenas comidas, pero sí pueden ayudarte a entender lo que en realidad es una porción de comida.



= una porción de carne



= una porción de pan de grano integral



= una porción de frutas o verduras



= una porción de queso



**Mensaje de
Marty Moose**

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.

“He aprendido a cómo comer mucho más sano cortando en las porquerías y el aprendizaje para cómo cocinar. Como más fruta y las verduras ahora en vez de dulces. Salvé \$32.00 este mes haciendo menús y no va a la tienda como a menudo.”

Participante del Condado de Washakie

Para recibir más información, llame una Educadora de *Nutrición Cent#ible* en su condado:

Albany	721-2571	Goshen	532-2436	Niobrara	334-3534	Uinta	783-0579
Big Horn	568-2278	Hot Springs	864-3421	Park	527-8560	Washakie	347-4567
Campbell	682-7281	Johnson	684-7522	Platte	322-3667	Weston	746-3531
Carbon	328-2642	Laramie	633-4383	Sheridan	674-2980	Wind River Res.	332-2681
Converse	358-2417	Lincoln	886-3132	Sublette	367-4380	En Español	1-877-356-6675
Crook	283-1192	Kemmerer	877-9056x410	Sweetwater	352-6775	State Office	1-877-219-4646
Fremont	332-1030	Natrona	235-9400	Teton	733-3087		

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1-800-457-3659.

Este material fue fundado por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA. El Programa de Cupones para Alimentos provee asistencia nutritiva a gente con bajos recursos. Le puede ayudar a comprar comida mas nutritiva para una mejor dieta. Para obtener mas información, contacte a su oficina de servicios sociales.

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.

Cooperative Extension Service

UNIVERSITY
OF WYOMING

Family & Consumer Sciences

Programa de Nutrición Cent#ible

P.O. Box 3354

Laramie, WY 82071-3354

307-766-5375

toll free 1-877-219-4646

website: www.uwyo.edu/centsible

En este asunto:

- Explicación de las cantidades a servir
- El camino a la salud
- Cortando Coste
- Comida de mes
- Mensaje de Marty Moose