

Cent\$ible Nutrition News

Helping Families Eat Better for Less

Abril 2004 ❖ Servicio de Extensión Cooperativa ❖ Departamento de Ciencias de Familia y Consumidores ❖ Vol. 7 No. 4



Cortando Coste

La **MEZCLA MÁGICA** es una mezcla de uso múltiple que se puede preparar con anticipación, es de fácil almacenamiento y se puede usar para hacer diferentes comidas.

4 tazas de leche descremada en polvo.

1 taza de harina.

1 taza de aceite de canola.

Ponga los ingredientes en un recipiente y mezcle hasta formar una mezcla espesa. Refrigere en un recipiente y tapar bien.

Salsa Blanca o Salsa a la Cacerola

2 tazas de la mezcla anterior

1 taza de agua.

Cocer hasta que espese. Utilizarse en lugar de una lata de sopa condensada.

Fuente: Libro de cocina de CNP

Si usted quiere comer mejor por menos, póngase en contacto con nosotros para más información.

1-877-356-6675

Un acercamiento al calcio

El calcio es el mineral más abundante del cuerpo humano; un adulto promedio tiene alrededor de 3 libras de calcio, el cual en su mayor parte se encuentra en los huesos. Todos los seres humanos somos diferentes en tamaño, edad y densidad de huesos, pero todos necesitamos del calcio. La siguiente tabla te puede ayudar a determinar la cantidad de calcio que necesitas:

Alimentos	Número de porciones al día		Puntos en calcio		Tus puntos
1 taza de yogurt		X	10	=	
1 ½ oz de queso		X	10	=	
½ taza de okra o hojas verdes		X	3	=	
1 taza de macarrón y queso (mac'n' cheese)		X	10	=	
½ taza de tofu con calcio		X	10	=	
3 oz de salmón enlatado con huesos		X	5	=	
2 taza de pudín		X	5	=	
½ queso requesón		X	2	=	
1 taza de leche		X	10	=	

Total = _____

Si tienes.....

menos de 8 años

9-18 años

19-50 años

más de 50 años

necesitas al menos

30 puntos

40 puntos

30 puntos

40 puntos

Una manera sencilla y rápida de incluir más calcio en tu dieta es la siguiente:

Utilice leche en vez de agua para preparar avena.

Tome leche en lugar de refresco para acompañar tu almuerzo.

Agregue brócoli u otro vegetal verde a tu salteada.

Agregue leche a tu té y café.

Agregue a las ensaladas el tofu fortalecido.

EL SENTIDO MAYOR

La salud de los huesos

Mantener tus huesos saludables es un proceso para toda la vida; la osteoporosis es el debilitamiento gradual de los huesos, es una condición común que puede dar muchos problemas a las personas de la tercera edad. A pesar de que la osteoporosis es cuatro veces más común en las mujeres que en los hombres, éstos también pueden verse afectados. En general, los huesos pierden su densidad, se vuelven más frágiles y pueden sufrir fácilmente una fractura; sin embargo, se pueden tomar ciertas medidas para ayudar a protegerlos:

Evita fumar y consumir grandes cantidades de cafeína.

El cigarrillo promueve la debilidad de los huesos tanto en hombres como en mujeres. Un alto consumo de cafeína incrementa la pérdida de calcio vía urinaria; sin embargo, una taza diaria de café se considera aceptable.

Incrementa tu consumo de calcio.

Las personas mayores de 50 años necesitan incrementar la cantidad total de calcio ingerida, de 1000 a 1200 miligramos. Asegúrate de comer diariamente de tres a cinco porciones de productos lácteos; si no puedes comer dichos alimentos, consulta a tu médico para que te recete suplementos de calcio.

Incluye actividad física

30 minutos de caminata, baile o incluso cortar el pasto, te ayudarán a mantener una buena densidad en tus huesos.

Fuente: ADA Complete Food and Nutrition Guide

Alimento del mes

¿Dónde está tu bigote?

Los alimentos ricos en calcio como la leche son cruciales para la salud de huesos y dientes, y para prevenir la osteoporosis. Desafortunadamente, los adolescentes en particular, toman menos leche y más refrescos y bebidas preparadas. Un estudio del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) muestra que la mitad de los adolescentes no toman leche y que más de la mitad de ellos no ingieren suficiente calcio. Es de vital importancia que los adolescentes ingieran el suficiente calcio durante este periodo de crecimiento y desarrollo. A continuación se te sugieren algunas formas de incluir calcio en tu dieta:

Agregue una rebanada de queso a tu sandwich.

Coma yogurt para un bocadillo como botana.

Pruebe un delicioso licuado con tu familia.

Fuente: Montana CES



Pay de manzana en un vaso

Mezcle en la licuadora los siguientes ingredientes:

- 1 2 tazas de leche baja en grasa
- 3 cucharadas de jugo de manzana congelado
- 2 tazas de yogurt de vainilla congelado
- 3 cucharaditas de canela

Dulce de chocolate y cacahuete

Mezcle en la licuadora los siguientes ingredientes:

- 1 2 tazas de leche sabor chocolate baja en grasa
- 2 cucharadas de crema de cacahuete
- 2 tazas de yogurt sabor chocolate congelado

Fuente: Arizona CES



Datos Divertidos de Comida

Una típica vaca lechera bebe diariamente de 20-50 galones de agua. (Alrededor de una tina de baño llena.)



Una vaca lechera promedio en los Estados Unidos produce 16,000 vasos de leche por año.



Wisconsin y California son los Estados líderes en la producción de leche en los Estados Unidos.



La capsaicina, la que otorga el picor a los chiles, es neutralizada por la caseína, la proteína principal de la leche.



Se requieren 4.65 cuartos de leche para hacer una libra de queso.



La leche y otros productos lácteos proveen el 73% del calcio del total de los alimentos que lo contienen en los Estados Unidos.

Fuente: www.cyberspaceag.com

Principiantes

- ✓ Caminata
- ✓ Yoga
- ✓ Bailar
- ✓ Levantamiento de pesas
- ✓ Jardinería
- ✓ Boliche
- ✓ Tai Chi
- ✓ Subir escaleras

EMPIEZA con una o más de las actividades que se mencionan más abajo y practíquelas de manera regular. ¡Levántate y muévete!

Avanzados

- ✓ Caminata con una mochila en la espalda
- ✓ Caminata rápida
- ✓ Correr
- ✓ Levantamiento de pesas
- ✓ Basketball
- ✓ Fútbol
- ✓ Excursionismo
- ✓ Brincar la cuerda

Actividades para fortalecer los huesos

Intermedios

- ✓ Caminata en una pendiente
- ✓ Trotar
- ✓ Bailar
- ✓ Levantamiento de pesas
- ✓ Esquí al campo traviesa
- ✓ Fútbol
- ✓ Excursionismo
- ✓ Tenis

INCREMENTA la cantidad, la intensidad y el tiempo. Haz más y más seguido.

RÉTATE a tí mismo a seguir incrementando la cantidad, el tiempo y la intensidad. ¡Esfuézate en fortalecer tus huesos!

Fuente: Arizona CES

Rincón de Niños



Marty dice...

Todos necesitamos calcio. El calcio junto con la vitamina D y el ejercicio nos ayudan a mantener nuestros huesos fuertes. Descifremos las siguientes palabras para encontrar algunos alimentos ricos en calcio:



ehlec



uortyg



esouq

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.

“¡Realmente disfruté este curso! Me hizo ver la parte nutritiva de los alimentos, las vitaminas, el calcio y las calorías que contienen; aprendí a realizar mis compras inteligentemente, a planear mis comidas y ¡a usar la pirámide de los alimentos! El expositor fue muy paciente y sus indicaciones fueron muy útiles. Me gustaría que hubiera otro nivel más avanzado, de tal forma que pudiéramos aprender más sobre el tema. Estoy ansiosa por poner en práctica todo lo aprendido.” *Participante del Condado de Fremont*

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.

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

Cent\$ible Nutrition Program

Dept. # 3354

1000 E. University Ave.

Laramie, WY 82071

307-766-5375

toll free 1-877-356-6675

website: www.uwyo.edu/centsible