

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a Las Familias a Comer Mejor por Menos

Marzo 2004 ❖ Servicio de Extensión Cooperativa ❖ Departamento de Ciencias de Familia y Consumidores ❖ Vol. 7 No. 3



Cortando Coste

Los alimentos nutritivos son la mejor compra. Aquí hay algunos alimentos que son pura nutrición por tu dinero.

Frutas y verduras

Tomate, brócoli, naranjas, bananas, espinacas, zanahorias, uvas, moras, pimientos y camote

Granos

Arroz moreno, avena, panes y cereales integrales y galletas saladas

Fuentes de proteínas

Frijoles y lentejas secos, pescado fresco o enlatado, cortes de puerco y res sin grasa, y pollo y pavo sin piel

Lácteos

Leche descremada o con 1% de grasa, yogurt natural, queso en tiras, queso mozzarella y queso cottage (requesón)

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

1-877-356-6675

Marzo es... el mes nacional de la nutrición®

“Come inteligentemente y te mantienes saludable”, es el tema del mes nacional de la nutrición®. Este tema abarca la idea de que la nutrición es un ingrediente esencial de la salud. La actividad física es otro ingrediente importante.

¿Qué puede hacer por ti una buena nutrición? Comer en forma saludable te ayudará a obtener lo mejor de la vida. Una dieta sana es clave fundamental para lograr estilo total de vida saludable que te hará sentir y lucir de la mejor manera.

¿Qué necesito hacer para comer bien? Comienza tomando en cuenta las recomendaciones de la USDA en la pirámide nutricional y después elige los alimentos de cada grupo que puedes incluir en tu dieta.

¿Qué pasa con todas las dietas que hay? Seguir las recomendaciones de la pirámide nutricional te ayudará a obtener los nutrientes necesarios. Ten en mente la idea de la moderación. Aprende a reconocer las porciones apropiadas de los alimentos. Recuerda también que la variedad es el sabor de la vida.

¿Hay algo más? Una actividad diaria en conjunto con una dieta saludable te dará mejores resultados.

Recuerda: “¡come inteligentemente y te mantienes saludable!”

Fuente: American Dietetic Association



National Nutrition Month®
American Dietetic Association

EL SENTIDO MAYOR

Nutrición y envejecimiento: Hábitos para un sano envejecimiento

Con todas las dietas que hay “bajas en carbohidratos” y “bajas en grasa” puede parecer imposible saber cómo comer sanamente. Los adultos mayores en particular pueden sentirse abrumados, pero en realidad hay algunas cosas sencillas que los adultos mayores pueden hacer para comer bien y que les ayuden a envejecer en una forma saludable.

Consuma una amplia variedad de plantas comestibles. Come vegetales y frutas en abundancia, panes de grano integral, cereales y galletas saladas, leguminosas (frijol y lenteja) secos o enlatados, y arroz moreno o silvestre. El consumo de una variedad de estos alimentos provee muchos nutrientes para una dieta sana.

Tome mucha agua

El agua es el más abundante nutriente del cuerpo. Mantenerlo bien hidratado ayuda a mantenerlo lubricado. En general, trata de tomar de seis a ocho vasos diariamente.

Sé consciente de la grasa, el colesterol y el sodio.

Es verdad que el cuerpo necesita grasa para abastecerse de energía y ayudar a absorber las vitaminas, pero también es cierto que demasiada grasa, especialmente la grasa saturada puede representar un riesgo para desarrollar ciertas enfermedades como la del corazón. Recuerda que grandes cantidades de colesterol pueden tener también un impacto negativo en el cuerpo y dañar las arterias hasta causar problemas más serios. Para ayudar a limitar el sodio en la dieta, evita alimentos altamente procesados y cuando comes fuera, pregunta por las opciones bajas en sodio.

Recuerda que comer debe ser una experiencia placentera y siguiendo estos consejos ¡puede ser también saludable!

Fuente: MayoClinic.com

Alimento del mes

Vegetales crucíferos: Dale un golpe al cáncer con estas botanas

Crucíferos (cru-cí-fe-ros), suena como alguna especie de dinosaurios, pero de hecho, es el nombre de un grupo de vegetales que están repletos de fitoquímicos que ayudan a proteger contra diferentes tipos de cáncer. Los miembros de la familia de los crucíferos incluyen: brócoli, repollo, coles de Bruselas y coliflor. Mucha gente encuentra que el sabor de estos vegetales es muy fuerte.

Aquí hay algunas maneras sencillas de mejorar estos sabores.

Sirve el repollo con manzanas
Coles de Bruselas con mostaza dulce
Una salsa de soya ligera en el brócoli.
Espolvorea queso parmesano en los vegetales



Ensalada Crujiente

2 paquetes de sopa Ramen (sabor de pollo o puerco)

½ cabeza del repollo, rallado

1 manzana cortada

2 cebollas verdes, cortadas

Rompa los fideos y mezcle con el repollo, la manzana, y las cebolla. Mezcle bien.

Salsa:

¼ taza vinagre

¼ aceite de canola

1 cucharada azúcar

Mezcle el vinagre y aceite. Añada el sobre con el condimento de los fideos y mezcle bien. Añada la salsa encima de la ensalada y bata.

Fuente: Libro de cocina de CNP

Datos Divertidos de Comida

Las cubiertas de pizza más populares (por país)

- Calamar (Japón)
- Atún y maíz (Inglaterra)
- Almejas y mejillones (Chile)
- Huevos (Australia)
- Jengibre en vinagre (India)
- Crema fresca (Francia)
- Aruejas verdes (Brasil)
- Guayaba (Colombia)

Los 10 sabores más populares para cocinar alimentos dulces

- Vainilla
- Limón
- Chocolate
- Zanahoria
- Mantequilla
- Crema
- Frambuesa
- Arándano
- Manzana
- Coco

El café instantáneo se ha usado desde 1750

Puedes sentirte más hambriento si tienes frío

Los cacahuates se usan para hacer dinamita.

Fuentes: www.professionalchef.com
www.mns.on.ca

Activa a tus niños: ideas para los padres

¿Recuerdas lo que era vivir con un niño que empieza a caminar? Seguir ese ritmo de gasto de energía te ayudaba a mantenerte en forma. Afortunadamente (para los padres) conforme los niños crecen, su nivel de energía decrece. Sin embargo, todavía es importante hacer de la actividad física parte de la rutina diaria de tus hijos. Aquí hay algunas ideas para ayudar a mantener a tus niños y a la familia activos:



Apaguen el televisor. El niño-promedio pasa 24 horas por semana mirando el televisor. Limita la cantidad que pasa frente a la T.V. para tener tiempo libre para la actividad física.

Sé un ejemplo efectivo. Si quieres tener niños físicamente activos, tú mismo sé físicamente activo.

Enfócate en la actividad, no en el ejercicio. Mucha gente asocia el ejercicio con alguna clase de tortura física. Las actividades físicas que pueden mejorar tu calidad de vida incluyen cosas tan sencillas como: caminar, bailar, ir al trineo y la jardinería.

Fomenta una vida de apego y amor al ejercicio. El plan ideal para incluir la actividad física en la vida de adultos y niños debe ser: divertido, accesible, ser parte de la vida diaria, flexible, que incluya actividades independientes y actividades aeróbicas como correr o caminar 4 o 5 veces a la semana.



Fuente: MayoClinic.com

Rincón de Niños

Brochetas de Banano

- 2 bananas partidos a la mitad
- 4 palitos para artesanía o de paletas
- 1 taza de yogurt de vainilla
- ½ taza de galletas trituradas o galletas Graham

Empuja los palitos dentro del extremo plano de cada mitad de banana. Cubre con yogurt y colócalos en las migajas de galleta hasta que quedan cubiertos.



Fuente: CNP Cookbook

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.

“Disfruté mucho la clase de nutrición. Yo pensaba que no había nada importante que yo debía saber acerca de nutrición. Creía que lo sabía todo acerca de este tema. Aprendí mucho y me abrieron los ojos. Me hizo pensar dos veces acerca de los que mis hijos están comiendo y bebiendo actualmente”.

Participante de Fremont County

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

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

La Serie de Televisión de *Nutrición Cent\$ible*
Televisado los domingos a las 1:30 en el
canal publico (Wyoming PBS)

Marzo 28 - Cocinar 101