



Cortando Coste

El verano es la mejor época del año para comprar frutas y verduras frescas. Hay más en el mercado y son de alta calidad. A continuación encontrará información importante sobre las frutas y verduras.

Las frutas y verduras más frescas generalmente se encuentran en las partes de atrás y de abajo en los compartimientos.

En general, busque las frutas y las verduras que sean de un color parejo, uniformes en textura y que no tengan manchas.

Hacer y congelar diferentes salsas y mermeladas es una excelente manera de usarlas ahora y guardar las otras para su uso posterior durante el otoño y en el invierno.

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 divertido 4 de julio con frutas y verduras

¿Quién sabía que consumir sus 5 al día pudiera ser tan divertido? Pruebe estas ideas con su familia.



Haga osuna MONTONCITOS DE ESTRELLAS con un cortador para galleta en forma de estrella y diferentes tipos de frutas, como por ejemplo con sandía o cualquier tipo de melón.

osUna FUEGOS ARTIFICIALES crujientes puede ser una buena y saludable forma de iluminar cualquier tarde. Ralle una zanahoria grande. Use un palito de pretzel (galleta de sal) como su fuego artificial y sumérgalo primero en queso crema de bajas calorías y luego en la zanahoria.



Haga un PARFAIT PATRIÓTICO. En un vaso, coloque una capa de fresas rojas, yogurt de vainilla bajo en grasas y luego agregue arándano. Cúbralos con una kiwi en forma de una estrella.

Haga sus propias paletas de fruta para el verano. Corte una sandía u otra fruta fresca en trozos pequeños en tamaño de paletas de hielo. Inserte un palo de paleta o un palito para revolver el café. Colóquelos en un bandeja y congélelos. Después de que se hayan congelado, póngalos en una bolsa grande con cierre para congelar y ¡disfrútelos abajo el sol del verano!



EL SENTIDO MAYOR

Como se envejecemos, las papilas del gusto se vuelven menos y menos sensibles, así como también baja nuestra habilidad de detectar aromas. Estos cambios pueden hacer que la comida parezca sin sabor y poco atractiva. Para combatir esta sensación, aquí tiene algunas simples, pero eficaces ideas:



Use la textura para incrementar lo sabroso de la comida. Agréguele granola a yogurt de sabores de fruta.



Use pequeñas cantidades de quesos con mucho sabor, como el queso de Cheddar.



Cuando use extractos como vainilla, almendras, considere usar el doble en cantidad para agregar sabor y aroma.



Para acrecentar el sabor de las salsas, agregue néctares o mermeladas. Un fabuloso aderezo para una pieza de pollo desgrasado es simplemente a reducir el néctar y espesar con maicena.

Fuente: Colorado CES

Alimento del mes

Pimientos en una olla



Usted no necesita tener un enorme jardín para poder disfrutar de los beneficios de estos. Hay muchas formas de vegetales que pueden crecer en envases dentro de su casa.

Lo que necesitará son: semillas (de pimiento es una buena selección), tierra, un contenedor que tenga de 3 a 4 pulgadas de profundidad y un área soleada.

Qué hacer: Llene el envase casi hasta arriba con tierra y luego riéguelo con agua. Plante semillas individuales de aproximadamente una profundidad de $\frac{1}{4}$ pulgada y deje 1 pulgada entre cada semilla. Sólo plante 3 a 4 semillas por envase para asegurarse que una de ellas brote. Después de que haya plantado las semillas, riegue otra vez el envase. Colóquelo en un área soleada sin corrientes de aire y mantenga la tierra húmeda, pero no empapada. Cuando la plantita de semillero tenga varias hojas, tendrá que mover las plantas individualmente a ollas más grandes. Al regarlas regularmente usted podrá disfrutar de sus plantas y de los vegetales que crecerán para usted y su familia.

¿Té helado o té hecho con el sol??

El té helado es un clásico de verano, pero hacerlo puede ser riesgoso para la salud. El té preparado en el sol, el que se hace colocando bolsas de té en una jarra, dejándolo al sol por varias horas puede parecer conveniente, pero esa jarra de té caliente puede ser el lugar perfecto para que la bacteria crezca. Los Centros para el Control de Enfermedades y la Asociación Nacional del Té, recomiendan hacer té en el refrigerador de una noche a otra en vez de hacerlo en el sol, para evitar la bacteria dañina.



Actividad física

Datos Divertidos de Comida

🗑 Los chiles son un vegetal muy común que puede agregar un buen sabor a una ensalada o cambiar favorablemente el sabor del chili o una salsa. Aquí tiene alguna información acerca de los chiles:

🗑 Los chiles fueron primeramente cultivados en Centroamérica y en Sudamérica hace 2000 años.

🗑 Cristóbal Colón llevó chiles a Europa después de su primer viaje al Nuevo Mundo en 1493.

🗑 En general, entre más delgada sea su corteza, los chiles son más picantes, a excepción de los habaneros que se parece al pimiento (o pimentón) pequeño.

🗑 Los chiles habaneros son 1000 veces más picantes que un chile jalapeño.

🗑 Los pimientos son generalmente cosechados cuando ya están completamente formados y verdes. Entre más tiempo estén en la planta, son más dulces y rojos. Sin embargo, no se ponen rojos después de haber sido cosechados. Así que si usted quiere un pimiento rojo, cómprelo ya de este color.

El caminar es una actividad física que casi todos podemos hacer y el verano es una buena temporada para comenzar un programa de caminata. Todo lo que necesita es un cómodo y firme par de zapatos. Un bono agregado es un podómetro. Un podómetro es un contador de pasos. Usando la tabla a continuación, puede empezar con un control de cuánto camina usted y fácilmente podrá establecer y monitorear metas para esta actividad.

Para la primera semana, solamente haga lo que normalmente hace y use el podómetro. Al final de cada día, escriba el

Semana 1	Pasos/Minutos caminados
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	
	Total =

Línea fondo = _____
(El total dividido por 7)

número de pasos que dio en el día. Al final de la semana, agregue el número total de pasos por semana y divídalo entre siete. Éste será su número fondo o el número promedio de pasos que da durante un día. Entonces ahora usted está listo para establecer una meta personal e ir la incrementando gradualmente por semana.

Semana ____ Meta ____	Pasos/Minutos caminados
Lunes	
Martes	
Miércoles	
Jueves	
Viernes	
Sábado	
Domingo	

Rincón de Niños

Pruebe esta deliciosa y colorida pizza con su familia.

- 1 costra de pizza preparada
- Spray para cocinar
- 1 taza de salsa de tomate baja en sodio
- 3 tazas de pimientos cortados en pedacitos (rojos, verdes y amarillos)
- 8 onzas de queso Mozzarella bajo en grasa rallado



Con la ayuda de un adulto, precalienten el horno a 450°. Coloquen la costra de la pizza en un bandeja previamente engrasada con spray para cocinar. Pongan la salsa en la costra y úntenla de forma pareja. Pongan las verduras en la salsa y espolvoreen con queso de Mozzarella. Horneen de 8 a 12 minutos. Córtenla en 6 pedazos y ¡disfrútenla!

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.

“Soy un chico de 10 años y participe en la programa Marty Moose. Antes de esta clase, en mi casa mi madre no cocinaba muchas comidas saludables. Conté a mi madre lo que aprendí de Marty Moose y ahora ella está cocinando una selección mejor y también más sana. Hasta incluir en nuestra dieta más frutas y verduras frescas.”

Participante del condado de Teton

Para recibir más información, llame a 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 más nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más 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/cent\\$ible](http://www.uwyo.edu/cent$ible)