



Cortando Coste

Un nuevo estudio del gobierno ha demostrado que los productos frescos no sólo son saludables y deliciosos, sino también la mejor opción en precio.

Las frutas frescas menos caras son la sandía y la manzana. La toronja, la naranja, las uvas y la banana tampoco son caras.

¿Cuándo resulta un producto seco más barato que uno fresco? Los frijoles secos son nutritivos y económicos. El albaricoque y las pasas secas resultan más baratos si compara ½ taza de producto fresco con ¼ de taza del producto seco.

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

1-877-356-6675

COCINAR PARA SU CONVENIENCIA

¿Ha visto usted esos paquetes de comidas preparadas “todo-en-uno” en la sección de congelados del supermercado? Estas comidas contienen carne, vegetales, pasta cocida y salsa. Tal vez espere reducir al menos cinco dólares de su gasto y que su comida preparada le alcance para tres personas. Con ensalada y pan ésta sería una cena ligera y sería menos caro que comer fuera, pero por una fracción del costo, usted puede preparar y congelar sus propios platillos en 10 minutos o menos.

Pruebe lo siguiente: Cocine 2 tazas de pollo, carne de res o de cerdo, cortados en cubos. Cocine 2 tazas de su pasta favorita “al dente” (firme y masticable en consistencia) y congele todo en una bandeja, averigua que las piezas no se juntan y pegan. Prepare la “mezcla mágica para aumentar la consistencia en sopas y salsas” (siguiente página), pero sin agregarle agua. Elija dos tazas de su verdura favorita congelada. En una bolsa que pueda sellarse agregue la carne, la pasta congelada, ½ taza de la “mezcla mágica” seca, los vegetales y congele.

Para cocinar: Ponga una taza de agua en una sartén. Agregue el contenido de la bolsa congelada y cocine de 8 a 10 minutos, moviendo con frecuencia hasta que todo esté bien caliente. Sirva y ¡disfrute!

Los frijoles secos son una excelente opción que puede agregar a su platillo y pueden congelarse hasta 6 meses después de cocinarse. Puede congelar los frijoles en la misma bolsa con los otros ingredientes. Al momento de calentarlo todo, puede agregar una pequeña cantidad de agua.

Costo:	Mezcla mágica	15 centavos
	Pasta	12 centavos
	Vegetales	\$1.00
	Pollo	\$1.35

Este costo representa la mitad de un producto comercial y contiene el doble de carne.



EL SENTIDO MAYOR

Conforme se avanza en edad se necesitan menos calorías, pero se necesita la misma cantidad de proteínas, de vitaminas y de minerales. Sin embargo, puede ser todo un reto ingerir los nutrientes necesarios para mantenerse saludable. Pruebe las siguientes ideas:

- Siempre tenga a la mano en su cocina alimentos como frutas, cereales, yogurt, queso, galletas de trigo entero, crema de cacahuete, leche y sopas.
- Compre sopas instantáneas y cereales.
- Prepare comida por adelantado, de tal forma que cuando esté cansado u ocupado, pueda descongelarlas y calentarlas.
- Coma en el Centro para las personas de la tercera edad (Senior Center) o bien, encargue comidas a domicilio.
- Comparta las compras y la preparación de la comida con algún amigo(a) o vecino(a).



RECETA

Mezcla mágica para aumentar la consistencia en sopas y salsas

Esta versión condimentada de la “mezcla mágica” de Nutrición Cent\$ible es excelente para sopas cremosas o para usarse como salsa en las cacerolas. Se puede preparar por adelantado y guardarse en el refrigerador o en el congelador. Para sopas, use 2 tazas de la mezcla y 4 tazas de agua o caldo. Agregue su verdura favorita para que rinda 6 porciones. Para cazuelas use 1/2 taza de la mezcla y una taza de agua o caldo para 4 porciones.

- 2 tazas de leche descremada en polvo
 - ½ taza de harina
 - 2 cucharadas más 2 cucharaditas de aceite de canola
 - 2 cucharaditas de albahaca seca
 - 1 cucharadita de ajo en polvo
 - ½ cucharadita de pimienta
 - 1 cucharadita de sal
 - 1 taza de queso Parmesano en polvo
1. Mezcle en un tazón con un tenedor hasta que la mezcla tenga consistencia de harina de maíz.
 2. Refrigere en un contenedor sellado.



EN LAS FIESTAS HORNEE Y CONGELE

Con nuestras vidas ocupadas, hornear a tiempo bocadillos dulces es una necesidad. Quizás usted quiera enviar por correo algunos bocadillos a alguien que está en la armada o quizás quiera hornear por adelantado y congelar para poder relajarse y disfrutar cuando tiene visitas.

Consejos para congelar y descongelar alimentos horneados

Los panes rápidos (de nueces, de fruta, panqué para desayunar y pan de jengibre): Prepárelos y hornéelos como de costumbre. Enfríe, empaquete y congele. Descongélalos en la envoltura a temperatura ambiente. Rebane los panes de fruta y nuez mientras estén parcialmente congelados para evitar que el pan se desmenuce. Tiempo de almacenamiento en el congelador: de dos a cuatro meses.

ACTIVIDAD FÍSICA

EJERCICIO Y VEJEZ

Después de los 45 años de edad, la masa muscular comienza a disminuir alrededor del 1% al año. ¿Por qué? La mayor parte de la pérdida se debe a la disminución en la actividad física. Cuando la masa muscular disminuye, la fuerza muscular disminuye también. La pérdida de la fuerza muscular dificulta el poder subir escalones, hacer las actividades diarias y disfrutar del día a día. ¿Cómo podemos romper este ciclo? La respuesta es, hay que ejercitar la fuerza muscular. Incluso las personas de 90 años pueden desarrollar sus músculos y fortalecerlos. Adquiera el hábito de ejercitar su fuerza muscular de 2 a 3 veces por semana durante 20 o 30 minutos. Realice cada ejercicio de 1 a 3 veces con 8 a 12 repeticiones e incluya una variedad de ejercicios que pongan a trabajar la mayoría de los grupos musculares. No necesita tener pesas profesionales, las latas y las botellas de agua funcionan perfectamente.



Busque un entrenador profesional en su localidad para obtener mayor información sobre cómo ejercitar sus músculos adecuadamente y recuerde incluir también ejercicio aeróbico, como caminar la mayoría de días en la semana.

El ricón de los niños

Almuerzo rápido de invierno

Consigue la ayuda de un adulto para preparar estos almuerzos rápidos.

- Unta crema de cacahuete y zanahoria rallada en una tortilla. Enróllala y cómelas.
- Cuece una papa en el horno de microondas. Córtala por la mitad y quita un poco de la papa del centro. Rellénala con chili caliente y disfrútala.



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.

Un congelador que esté completamente lleno y que no esté funcionando va a permanecer lo suficientemente frío como para mantener los alimentos congelados durante dos días, siempre y cuando no se abra. En un congelador que esté lleno a la mitad o menos de su capacidad, los alimentos estarán congelados durante aproximadamente un día.

To receive more information, contact a *Cent\$ible Nutrition* Educator in your county:

Albany	721.2571	Hot Springs	864.3421	Park	527.8560	Weston	746.3531
Big Horn	765.2868	Johnson	684.7522	Platte	322.3667	Wind River Reservation	
Campbell	682.7281	Laramie	633.4383	Sheridan	674.2980	• Ft. Washakie	332.0470
Carbon	328.2642	Lincoln		Sublette	367.4380	• Ft. Washakie	332.3023 x12
Converse	358.2417	• Afton	885.3132	Sweetwater	352.6775	• Arapahoe	856.4998
Crook	283.1192	• Kemmerer	877.9056x410	Teton	733.3087	En Español	1.877.356.6675
Fremont	332.1030	Natrona	235.9400	Uinta	783.0579	State Office	1.877.219.4646
Goshen	532.2436	Niobrara	334.3534	Washakie	347.4567		

For information on how to apply for food stamps call 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 82071-3354

307-766-5375

toll free 1-877-219-4646

website: www.uwyo.edu/centsible