



## Cortando Coste

En vez de tirar la comida, pruebe estas fáciles soluciones:

- Si sala mucho la comida, agregue una papa cruda en cuadros y hierva a fuego lento por 30 minutos. Las papas actúan como una esponja que absorbe la sal.
- Las verduras que se cuezan demasiado pueden hacerse puré en la licuadora y agregarse a la sopa. Agregarán nutrientes y la sopa se hará espesa.
- Ponga una rebanada de manzana en el azúcar moreno para suavizarlo.
- El pan seco sirve muy bien para hacer pan francés o crutones.

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

**1-877-356-6675**

## PREPARACIÓN DE COMIDA PARA LAS FIESTAS

¡A veces parece que las fiestas duran desde el Día de Gracias hasta el Año Nuevo! Con las fiestas y las reuniones familiares, es fácil olvidarse de comer saludable. Con simples cambios puede disfrutar de esa deliciosa comida y pasar las fiestas sin sacrificar su salud. Pruebe estos consejos:



- Ase el pavo con piel, pero quítesela antes de comerlo.
- Quite la grasa del jugo antes de hacer la salsa.
- Trate de usar pan de trigo integral para hacer el relleno. Agregue muchas verduras (apio y cebolla) y fruta (pasas, arándanos y albaricoques).
- Sirva las verduras y las frutas sin salsa. Al sustituir las papas blancas por camotes se hace un plato interesante que agrega vitamina C y A. Pruebe la receta para puré de camotes.
- Sirva más alimentos de trigo integral. Sustituya la mitad de la harina blanca que requieren las recetas por harina de trigo integral. Sustituir toda la harina blanca por la de trigo integral puede hacer que el producto sea más reducido y grueso.
- Sirva leche desgrasada o baja en grasa y úsela cuando haga salsa y sopa.
- Sazone los alimentos con hierbas y condimentos en vez de sal y mantequilla.

# EL SENTIDO MAYOR

## ALIMENTOS CON UN MEJOR SABOR

Al parecer los alimentos tienen menos sabor cuando envejecemos, aunque los sazonemos como de costumbre. Esto pasa porque las papilas gustativas se hacen menos sensibles y los nervios de la nariz necesitan estimulación para detectar los aromas líquidos de la boca. Estos cambios en los sentidos del gusto y del olfato comienzan alrededor de los 60 años y son más pronunciados después de los 70 años. Adicionalmente, el promedio de las personas de 65 años toma por lo menos 3 medicamentos y éstos por lo general son amargos. Esta amargura sale en la saliva y altera el sentido del gusto.

Aquí tiene algunas maneras prácticas de realizar el sabor de su comida:

- Agregue textura usando alimentos crujientes.
- Para agregar variedad sirva comida con diferente temperatura.
- Agregue más de sus hierbas favoritas y condimentos, pero tenga cuidado con la sal.
- Exprima un poco de jugo de limón en las verduras, las frutas y la carne.
- Cuando use sazonamiento como la vainilla, trate de poner el doble.
- Pruebe productos de pan de trigo integral para un mejor sabor.
- Cambie los alimentos cuando come; coma un pedacito de carne, luego verdura y luego pan.



## COMIDA DEL MES



# CAMOTES

### PURÉ DE CAMOTES

SERVES 4

RINDE 4 PORCIONES

4 camotes pequeños o medianos

2 cucharaditas de hojas de tomillo fresco

ó  $\frac{3}{4}$  cucharadita de tomillo seco

$\frac{1}{4}$  cucharadita de sal

$\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta

1. Raspe y pele los camotes y córtelos en pedazos de  $\frac{3}{4}$  pulgadas.
2. Concínelos al vapor sobre agua hirviendo por 20 o 25 minutos, o hasta que estén blandos. Póngalos en un recipiente y tritúrelos con un tenedor o con un triturador de papas. Agregue y revuelva el tomillo, la sal, la pimienta y sirva.

## HABLAR DE PAVO

- Descongele el pavo en el refrigerador para evitar que provoque intoxicación.
- El pavo descongelado puede permanecer en el refrigerador uno o dos días antes de cocinarse.
- Prenda el horno a no menos de 325° Fahrenheit para evitar el crecimiento de bacteria.
- Cocine el pavo sin relleno. Un ave rellena no se cocinará a fondo.
- Después de la comida, corte la carne de los huesos del pavo y refrigérela dentro de las dos horas siguientes en un recipiente que no sea profundo.
- Use la carne refrigerada, el relleno y la salsa en los dos días siguientes, o congele y use en uno hasta tres meses.
- Re-caliente las sobras a 165° Fahrenheit.



## DÉME UNA BUENA RAZÓN

Con tantos beneficios físicos y emocionales, ¿hay una buena razón para no estar físicamente activo? ¿Qué lo detiene de levantarse del sillón y moverse? Para empezar, intente lo siguiente:

Establezca metas realistas. Comience con poco y agregue más.

Hágalo una prioridad. Planifique tiempo para la actividad.

Hágalo conveniente. Acomode tiempos cortos para esta actividad durante el día.

Varíe la rutina. Cambie el ambiente o la actividad.

Incluya ejercicios aeróbicos para el corazón y la salud de los pulmones y estiramiento para la flexibilidad.

Encuentre una pareja de ejercicio y motívense el uno al otro.

Consulte con su doctor antes de comenzar un programa físico vigoroso.



### El ricón de los niños

El clima es un poco más frío ahora, pero todavía hay formas divertidas de estar activo.

Rastrilla las hojas en un montón y salta en ella.

Ve de excursión y busca huellas de animales en la nieve.

Decora un árbol para los pájaros. Cuelga manzanas o conos de pino untadas con crema de cacahuete.

Vístete con ropa más cálida y ve al parque con los padres y amigos.



Una educadora del *Programa de Nutrición Cent\$ible* puede mostrarle a Usted como:

- I

Los participantes reciben un *Libro de Cocina de Nutrición Cent\$ible* gratis y muchos otros regalos incluyen:

- 
- un termómetro del refrigerador

¡Lo mejor de todos, conocer nuevos amigos, compartir ideas, y gozar! Clases son gratis para las personas que califican.

Una participante está ahorrando \$50 al mes al comer bocadillos más saludables que incluye en la planificación del menú semanal. Ella también siempre revisa el contenido de los nutrientes dentro del plan del menú y prepara alimentos balanceados y nutritivos.

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, ampliación 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/cent\\$ible](http://www.uwyo.edu/cent$ible)