



Cortador del Coste

Un nuevo reporte sugiere que el consumo diario de productos bajos en grasa puede resultar un gran ahorro en los gastos médicos para toda la vida. En la investigación se descubrió que los productos de consumo diario desgrasados o bajos en grasa, ricos en calcio pueden jugar un papel importante en la reducción de riesgos de obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias; así como en otros padecimientos como la apoplejía (embolia), piedras en el riñón, osteoporosis, cáncer del colon y también pueden evitar complicaciones relacionadas con el embarazo. Con los costos tan elevados en servicios para la salud, haga la diferencia comiendo una dieta saludable que incluya 3 porciones de productos sin grasa o bajos en grasa diariamente.

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

1-877-356-6675

Ponga atención a lo que bebe

Un nuevo reporte sugiere que el consumo diario de productos bajos en grasa puede resultar un gran ahorro en los gastos médicos para toda la vida. En la investigación se descubrió que los productos de consumo diario desgrasados o bajos en grasa, ricos en calcio pueden jugar un papel importante en la reducción de riesgos de obesidad, hipertensión, diabetes tipo 2 y enfermedades coronarias; así como en otros padecimientos como la apoplejía (embolia), piedras en el riñón, osteoporosis, cáncer del colon y también pueden evitar complicaciones relacionadas con el embarazo. Con los costos tan elevados en servicios para la salud, haga la diferencia comiendo una dieta saludable que incluya 3 porciones de productos sin grasa o bajos en grasa diariamente.



Aquí hay algo para reflexionar:

Los té y cafés hechos con crema pueden contener más de 500 calorías y más de 20 gramos de grasa. Ordene su bebida con leche descremada. Los té helados y cafés sencillos no contienen calorías.

Los licuados hechos con helado o leche entera pueden llevar un gran cantidad de calorías. Haga sus propios licuados con leche descremada o yogurt bajo en grasa.

Los licuados de chocolate pueden tener más de 540 calorías por vaso y contener 16 gramos de grasa. La leche de chocolate descremada es una mejor opción.

Los energizantes son por lo general bebidas ligeras endulzadas y con mucha cafeína. Si la cafeína, lo pone nervioso, tal vez impida su rendimiento en lugar de mejorarlo. Las bebidas altas en cafeína no son recomendadas para los niños. Una botella con 20 onzas puede tener más de 300 calorías.

El agua “vigorizante” (con un poco de sabor y de supuestas bajas calorías) puede costar hasta \$1.50 por botella, y de acuerdo al boletín de nutrición y salud de la Universidad de *Tufts*, los beneficios nutricionales son insignificantes. Por muchas hierbas que se añadan a este tipo de agua, no hay una evidencia clara de su beneficio. Una botella de 20 onzas puede contener 125 calorías, a menos que sea endulzada artificialmente.

Las investigaciones han demostrado que cuando se consumen bebidas con calorías, particularmente las claras, no se reducen las calorías de la comida. Estas “calorías líquidas” no hacen que nos sintamos satisfechos, como con los alimentos sólidos, así que recuerde comer menos para compensar las calorías que estos líquidos contienen.



EL SENTIDO MAYOR

Los “alimentos sustitutos” líquidos fueron designios originalmente para personas muy enfermas o débiles para que no pudieran recibir alimento sólido, así como para personas obesas en programas para bajar de peso y bajo supervisión médica. Ahora estos alimentos líquidos son vendidos indistintamente al público en general; ya sea gente joven o mayor. El hecho es que no hay nada mágico en estas bebidas. La mayoría contiene leche descremada, azúcares, aceite vegetal, espesantes y saborizantes, además de vitaminas y minerales adicionales?. Veamos algunas de las afirmaciones sobre estas bebidas:



- **Los Energizantes:** Energía simplemente quiere decir calorías –generalmente de 250-300 por lata.
- **Altas en proteína:** Una porción contiene de 10 a 20 gramos de proteína. La mayoría de los americanos consumen más que suficientes proteínas y el hecho de consumirlas no formará más músculos.
- **Nutrición completa:** Una porción por lo general suministre de 15 a 50% de la mayoría de las vitaminas y minerales, pero carece de otras sustancias beneficiosas en los alimentos, tales como los carotenos y la fibra de frutas y vegetales.
- **Recomendaciones médicas:** Los médicos recomiendan estas bebidas para aquellos que están enfermos y/o no pueden consumir suficiente alimento, pero raramente para otras personas.

La mayoría de nosotros encontramos un sabor muy dulce y grasoso en este tipo de bebidas. Si lo que se busca es la conveniencia, entonces el yogurt y la fruta fresca son igualmente prácticos, pero tienen mayores beneficios y son de menos costo. Si se toma el tiempo para preparar alimentos sencillos, usted puede disfrutar los sabores y beneficios de los nutrientes y fibra, y al mismo tiempo ahorrar dinero.

REFRESCO DE PRIMAVERA

1 taza de fresas frescas o congeladas
1 taza de yogurt de vainilla descremado o
bajo en grasas
1 taza de jugo de uva

Si usa fresas frescas, añadas cubitos de hielo.
Licue.

0

1 taza de cóctel de frutas de lata, frío
1 taza de leche descremada o baja en grasa
¼ de taza de leche en polvo descremada
3 cubos de hielo
una pizca de canela

Licue.



Cree SU PROPIO LICUADO!

- Comience por usar yogurt o leche descremada o baja en grasa.
- Añada su fruta favorita (fresca, congelada o enlatada):
 - ☑ bananas
 - ☑ fresas y/o frambuesas
 - ☑ duraznos rebanados
- Añada una cucharadita de saborizante, por ejemplo:
 - ☑ extracto de almendra o vainilla
 - ☑ nuez moscada o canela
 - ☑ polvo de malta
- Añada una pizca de endulzada/sazón (opcional):
 - ☑ azúcar o azúcar morena
 - ☑ jarabe de arce o miel
 - ☑ mermelada de fruta
- Si quiere proteína extra, añada:
 - ☑ leche en polvo
 - ☑ queso requesón descremado o bajo en grasa o yogurt
 - ☑ crema de cacahuete



Bebidas saludables para niños

- Para menores de 2 años, use leche entera. Los bebés y los niños pequeños necesitan la grasa para crecer adecuadamente.
- Al llegar a la edad de 2 años puede cambiar a leche descremada. Es una buena idea para toda la familia, ya que esta leche contiene menos grasa saturada. Cambie poco a poco, al principio pruebe la leche reducida en grasa (2%), después la leche casi descremada (1%) o descremada.
- El jugo 100% de fruta provee vitaminas A y C y carbohidratos, pero debido a su dulzura y a sus altas calorías, es fácil beber demasiado. Para niños de 1 a 6 años de $\frac{1}{2}$ a $\frac{3}{4}$ de taza de jugo por día es suficiente.
- Ofrézcales leche con los alimentos y agua cuando tengan sed.

Para los adultos...

- El agua potable dura, contiene magnesio, calcio, fluoruro y otros minerales. Un estudio finlandés mostró que en lugares donde se bebe el agua más dura, la incidencia de ataques al corazón fue menor.

ACTIVIDAD FÍSICA

La guía alimenticia 2005 sugiere nuevas recomendaciones en la actividad física para adultos.



Comprométase a realizar una actividad física regularmente y reduzca las actividades sedentarias para fomentar la salud, el beneficio psicológico y un peso corporal saludable.

- o Para reducir el riesgo de una enfermedad crónica: comprométase gran parte de la semana a hacer por lo menos 30 minutos de una actividad de moderada a intensa, por encima de su actividad usual. Los mayores beneficios para la salud se obtienen al comprometerse en una actividad física de mayor intensidad o de mayor duración.
- o Para controlar el peso corporal y prevenir un aumento gradual y dañino: gran parte de la semana comprométase a 60 minutos aproximadamente de una actividad de intensidad moderada a vigorosa, sin excederse en el consumo de calorías requerido.
- o Para mantener la pérdida de peso: participe en una actividad diaria de intensidad moderada con duración de 60 a 90 minutos por lo menos, sin excederse en el consumo de calorías requerido. Algunas personas necesitarán consultar al médico antes de realizar este tipo de actividad.

Tenga buena salud física al incluir acondicionamiento cardiovascular; ejercicios de estiramiento para la flexibilidad y ejercicios de resistencia o gimnasia para lograr el fortalecimiento y la resistencia en los músculos.



El ricón de los niños

Licuada de fresa

- 3 a 5 fresas frescas
- $\frac{1}{2}$ banana grande, rebanado
- 1 taza de leche descremada

Pon todos los ingredientes en una bolsa de plástico cerrada. Aprieta con tus dedos hasta que esté bien mezclado. Rinde 2 porciones.



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

-

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.

“Mi familia y yo hemos reemplazado la gaseosa (soda) por la leche descremada, el jugo 100% natural y el agua. Ahora nos sentimos mejor y tenemos más energía”

Graduada de *Nutrición Cent#ible*

Para recibir más información, llame una Educadora de *Nutrición Cent#ible* en su condado:

| | | | | | | | |
|----------|----------|-------------|--------------|------------|----------|------------------------|----------------|
| 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 | | |
| Converse | 358.2417 | • Afton | 885.3132 | Sweetwater | 352.6775 | En Español | 1.877.356.6675 |
| Crook | 283.1192 | • Kemmerer | 877.9056x410 | Teton | 733.3087 | State Office | 1.877.219.4646 |
| Fremont | 332.1030 | Natrona | 235.9400 | Uinta | 783.0579 | | |
| Goshen | 532.2436 | Niobrara | 334.3534 | Washakie | 347.4567 | | |

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 82071-3354
307-766-5375
toll free 1-877-219-4646

website: www.uwyo.edu/cent#ible