

Noticias de Nutrición Cent\$ible

AYUDANDO A LAS FAMILIAS A COMER MEJOR POR MENOS

PROPÓSITO: ¡ACABAR CON EL DESORDEN!

2006

El año nuevo nos hace pensar en propósitos y renovados comienzos. Un lugar para un fresco comienzo puede ser su cocina. Al organizar su alacena y otros sitios donde guarda alimentos puede lograr que todo se vea mejor. También puede descubrir alimentos que tenía en el olvido que necesitan ser utilizados y descartar aquellos que ya no sirven o no están ya en buen estado. Esta sencilla guía puede ayudarle a comenzar.

- Comience en un lado de la cocina y abarque toda la cocina por completo.
- Vacíe los gabinetes y los cajones; limpie bien antes de volver a guardar.

- Cheque la fecha de caducidad de los productos. Si ya está caduco, tire ese alimento.
- Si el producto aún es bueno, pero lo ha tenido por algún tiempo, colóquelo al frente de la alacena para recordar usarlo pronto.
- Elimine el desorden; done los platos, sartenes y utensilios que ya no usa.
- Coloque los artículos de cocina cerca, donde recuerde usarlos.
- Limpie también el refrigerador y el congelador al igual que sus alacenas.

CORTANDO



GOSTE

Planear las comidas con anticipación ahorra tiempo y evita que compre comida rápida.

Pruebe estas ideas:

- Que sus comidas sean sencillas.
- Cocine asados y cazuelas cuando tenga más tiempo (probablemente los fines de semana) y congélelos.

- Realice algunas tareas anticipadamente o solicite la ayuda de la familia. Por ejemplo: lavar y cortar las verduras, cocer la pasta o remojar los frijoles.

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

1-877-356-6675

El Sentido mayor

ANTICIPÁNDOSE AL INVIERNO

En invierno, es importante contar en casa con alimentos saludables, en caso de no poder salir a la tienda. Trate de tener un suministro de comida para 3 días y un galón de agua por persona por día (al menos para tres días). Le proporcionamos algunas ideas de alimentos que no necesitan ser cocinados:

- Crema de cacahuete
- Atún, pollo o jamón enlatados
 - Galletas saladas
 - Cereal
- Cartones de jugo
- Leche descremada en polvo y leche evaporada
- Frutas secas y enlatadas



Recetas del mes

ALIMENTOS RÁPIDOS DE LA DESPENSA QUE NO NECESITAN COCCIÓN

- Ponga jamón endiablado o atún en galletas saladas. Coma con fruta enlatada como los duraznos.
- Prepare la leche en polvo descremada para servir con cereal. Añada algo de fruta seca rebanada o un plátano. Puede acompañarlo con un cartón de jugo.
- Extienda crema de cacahuete en galletas tipo graham. Cómalas con una salsa de manzana y una barra de granola. Como bebida puede añadir un cartón de jugo.

Cubierta de crema de cacahuete

Pruebe esta cubierta, ya sea para el relleno de un sándwich o sobre galletas.

- 1 cucharadita de leche en polvo descremada
- 1 cucharadita de agua
- 1 cucharadita de vainilla
- 1 cucharada de miel
- 3 cucharadas de crema de cacahuete

Combine la leche en polvo, el agua y la vainilla. Bata hasta que moje. Añada la miel y la crema de cacahuete.

¡QUÉ HACER SI FALLA EL CONGELADOR!

Conserve la temperatura de su congelador a 0° o bajo 0° grados Fahrenheit.

Invierta en un termómetro económico para el congelador. Cheque la temperatura cada tiempo determinado para saber si el equipo se calienta. Esto puede significar que su congelador está fallando.

En caso de una falla de luz, use hielo seco para conservar congelados los alimentos. Coloque el hielo seco en periódico o en bolsas de papel café y póngalo encima de los paquetes de comida. Nunca toque el hielo seco con la piel descubierta y no aspire los vapores en un área encerrada. Conserve el congelador cerrado, excepto cuando vaya a añadir más hielo seco. Quite el hielo cuando el funcionamiento del congelador se normalice.

Un congelador completamente lleno que no funcione estará suficientemente frío para conservar los alimentos por dos días si no se abre. En uno que esté lleno a menos de la mitad de su capacidad de carga, la comida se conservará congelada alrededor de un día.

Actividad física

JUGANDO CON SEGURIDAD AL AIRE LIBRE

Vístase con varias capas de ropa para conservarse cálido y asegúrese de poder moverse fácilmente.

Una capucha puede interferir en el movimiento y la vista, así que será mejor usar un gorro u orejeras.

Ate una bufanda sobre su nariz y boca para calentar el aire que respira.

Meta las puntas de la bufanda de los niños en su abrigo, así no se atorarán con lo que estén jugando.



Recuerde los guantes y las botas.

Proteja la piel expuesta con protector solar, aún en clima frío.

Cheque la seguridad y las condiciones de los trineos y otros equipos de diversión.

El rincón de los niños

SÉ UN PLANIFICADOR DE MENÚS

Pídele a tus padres que te ayuden a hacer una lista de los alimentos preferidos de toda la familia.

Escoge una comida para cada día de la semana y ayuda a tus padres a escribir la lista para la tienda.

¡Puedes ser de gran ayuda con las compras también!



A *Cent\$ible Nutrition* educator can show you how to:

- Invest food dollars in the best nutrition choices
- save time and money
- prepare tasty meals
- keep food safe

Participants receive a free *Cent\$ible Nutrition Cookbook* plus many other items including:

- computerized diet analysis
- grocery list pad
- menu planner
- calendar
- cutting board
- refrigerator thermometer

Best of all, meet new friends, share ideas, and have fun! Classes are free to those who qualify.

“Ahora estoy separando la carne cruda de las verduras y limpio el espacio donde voy a cocinar. Guardo las compras en el refrigerador en lugar de dejarlas a temperatura ambiente”

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

This material was funded by USDA's Food Stamp Program. The Food Stamp Program provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your county social services office. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture. Glen Whipple, Director, Cooperative Extension Service, University of Wyoming, Laramie, Wyoming 82071. Persons seeking admission, employment, or access to programs of the University of Wyoming shall be considered without regard to race, color, religion, sex, national origin, disability, age, political belief, veteran status, sexual orientation, and marital or familial status. Persons with disabilities who require alternative means for communication or program information (Braille, large print, audiotape, etc.) should contact their local UWCES Office. To file a complaint, write the UW Employment Practices/Affirmative Action Office, University of Wyoming, Dept. 3434, 1090 E. University Ave., 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)