

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando A Las Familias A Comer Mejor Por Menos



## Cortando el Costo:

### Puntos para un almuerzo para llevar

Ahorra tiempo, dinero y energía cuando hace los almuerzos para llevar como incluir sobrantes o algo planificado.

Cuando prepara una comida en casa, haga porciones extras y déjelas a un lado para el almuerzo para el día siguiente. Por ejemplo, haga una pechuga de pollo extra a la parrilla y corta en rebanadas para un sándwich o póngala en una ensalada.

Cocinar unos fideos, couscous o arroz extra puede hacer una ensalada rápida añadiendo verduras y aderezo.

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

**1-877-219-4646**

## Doble las Frutas y Verduras

Tal vez parece raro, pero necesitamos comer más... frutas y verduras es decir. Los estudios indican que más de 50 por ciento de los adultos americanos saben que comerían cinco o más frutas y verduras diarias, aún más que 90 por ciento no comen las cantidades recomendadas. Para llegar a esta meta, la mayoría de los americanos necesitan doblar la cantidad de frutas y verduras que comen usualmente.

Una buena manera de hacerlo es agregar más frutas y verduras cuando haga su almuerzo para llevar. Si hace el tiempo para planificar cuales frutas y verduras puede incluir, hay más posibilidad que va a tener éxito. Busca en la parte de los productos agrícolas en el supermercado o tal vez en su jardín. Hay una gran variedad de frutas y verduras. Cada semana escoja una fruta o verdura que no ha probado antes. Prueba una granada, kohlrabi o tal vez kiwi.

También puede cortar y poner en bolsas verduras como zanahorias, brócoli, coliflor y apio. No olvide la fruta seca como pasas o manzanas secas. Otra idea sería llevar un termo con frijoles, sopa de verdura o chili con carne. Cuando come el doble de las frutas y verduras, lleva un paso más cerca para mejorar su salud y puede bajar el riesgo de diferentes tipos de enfermedades crónicas.



Una educadora del *Programa de Nutrición Cent\$ible* puede mostrarle a usted como: • ahorrar tiempo y dinero • preparar comidas ricas • mantener comidas seguras • invertir su dinero de comidas y escoger mejor • Para recibir más información, por favor llame 1-877-219-4646.

Los participantes reciben un libro de cocina de *Nutrición Cent\$ible* gratis y muchos otros regalos incluyendo: • un análisis de su dieta computarizada • una lista de comestibles • un plan de menú • una tabla de cortar • un termómetro para el refrigerador

## LA TERCER EDAD

### Las Palabras de Productos Agrícolas: “Orgánico” y “Local”

Las frutas y verduras orgánicas son cultivadas sin el uso de insecticida convencional, abono hecho con ingredientes sintéticos o aguas residuales, bioingeniería o radiación de ionización. Los alimentos orgánicos no llevan más nutrición que los otros. Aún, puede reducir la exposición a los insecticidas a los que comen el producto. Los productos orgánicos en general cuestan más, sin embargo, con la industria llamándola atención de los supermercados grandes, el costo tal vez baje.

Considera de donde vienen los productos agrícolas. Comprar alimentos cultivados en un lugar local beneficia a los granjeros y ayudar a apoyar la economía local. Los productos locales cuestan más que los del supermercado. Sin embargo, son más frescos y el sabor puede ser mejor. En unas áreas, programas como WIC y Cupones para Alimentos permiten comprar algunos alimentos de los mercados del granjero.

Cuando selecciona frutas y verduras, piensa en el costo, calidad y temporada. Lava bien todos los productos antes de cortar y comer.



## RECETA

### Ensalada de Calabacita y Tomate

Las frutas y verduras frescas usualmente cuestan menos cuando se compra por temporada, entonces ahora sería un buen tiempo para comprar manzanas, bananas, duraznos, peras, remolacha, coliflor, maíz y calabacita.

#### Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite de canola u oliva
- ¼ taza de cebolla, picada
- 1 diente de ajo, picado
- 1 libra de calabacita, picada
- 2 tomates, peleados y picados (o 1 lata de 16 onzas de tomates, enjuagados y picados)
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de azúcar

#### Instrucciones:

1. Caliente el aceite en una sartén sobre fuego mediano.
  2. Agregue cebolla y ajo.
  3. Cocine hasta que estén tiernos, de 5 a 7 minutos.
  4. Agregue la calabacita, tomates, y aliños.
  5. Cubra la sartén, baja el fuego y cocine hasta que las verduras estén tiernas, de 20 minutos.
- Rinde 4 porciones.



## Ensaladas Sencillas: Mantener verduras seguras para comer

Tal vez tiene interés de comer verduras crudas por el brote de E. coli el año pasado. Espinacas frescas fueron la fuente contaminada de este brote.

Espinaca y otras verduras puede ser contaminada con E. coli por los excrementos humanos y de animal. Pasa a las verduras directamente o por agua contaminada.

Para reducir el riesgo de las enfermedades alimenticias, lava bien todos los productos agrícolas abajo de un chorro de agua corriente, incluyendo los que va a pelar antes de comer. Agua sola funciona mejor, no hay necesidad de usar jabón ni otros productos. Está consiente que agua corriente no mata E. coli. Cocinar los alimentos a 160° F es la única manera de matar E. coli.

## ACTIVIDAD FÍSICA

### ¿Por que ser activa?

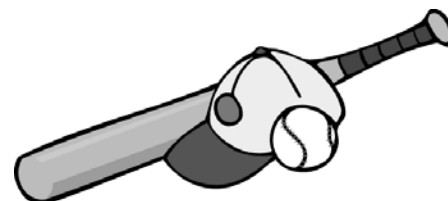
Las actividades físicas le ayudan a sentirse mejor para hacer cosas diarias sin sentirse muy cansada. Ser activa también ayuda a desarrollar una autoestima más positiva.

No es necesario pasar muchas horas en un gimnasio para estar activa. Estilo de vida activo significa que agregue más movimiento a su rutina diaria. Por ejemplo, usa las escaleras en lugar del ascensor.

Ser activa tiene muchos beneficios. Se siente y parece más enérgico y su cuerpo se mantiene más saludable.

Las actividades físicas pueden ayudara:

- ✓ Prevenir la presión sanguínea alta
- ✓ Fortalecer sus huesos
- ✓ Previene enfermedades del corazón y otros problemas médicos
- ✓ Aliviar estrés
- ✓ Mantener o lograr un peso saludable



## EL RINCÓN DE LOS NIÑOS

### Ensalada Raggedy Ann o Andy

Los niños pueden armar la muñeca y todas las partes saben ricas.

- 1 mitad del durazno (cuerpo de la muñeca)
- 1 hoja de lechuga (falda de Ann o pantalones de Andy, puesto debajo del durazno)
- 4 palos chicos de apio (brazos de la muñeca)
- ½ huevo duro (cabeza de la muñeca)
- 8 pasas (ojos, nariz, zapatos, botones)
- ½ zanahoria cortada en semi-círculos (boca)
- 2 cucharadas de queso rallado (pelo)

**Un cliente del Programa de *Nutrición Cent\$ible* se emocionó cuando sus niños comieron más frutas y verduras porque realizaba la importancia de la buena nutrición aún con un presupuesto limitado. Sin comprar tantos alimentos empaquetados puede gastar el dinero en productos frescos.**

Para más información sobre el *Programa de Nutrición Cent\$ible* y como participar en las clases, por favor llame la oficina del estado a 1-877-219-4646, o en español a 1-877-356-6675, o la educadora local de *Nutrición Cent\$ible* en su condado:

Albany	721-2571	Goshen	532-2436	Park	527.8560	Wind River Reservation
Big Horn	765-2868	Hot Springs	864-3421	Platte	322.3667	• Main office 332-1030
Campbell	682-7281	Johnson	684-7522	Sheridan	674.2980	• Ft. Washakie 332-0470
Carbon	328-2642	Laramie	633-4383	Sublette	367.4380	• Arapahoe 856-4998
Converse	358-2417	Lincoln		Sweetwater	352.6775	• Ethete 332-2581
Crook	283-1192	• Afton	885-3132	Teton	733.3087	
Fremont		• Kemmerer	877-9056 x410	Uinta	783.0579	
• Lander	332-1030	Natrona	235-9400	Washakie	347.4567	
• Riverton	857-3660	Niobrara	334-3534	Weston	746.3531	

Para información en como aplique por los cupones para alimentos llame al 1-800-457-3659.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado. De acuerdo con la ley Federal y la póliza del Departamento de Agricultura de los E.E.U.U., esa institución se prohíbe la discriminación hacia la raza, el color, el origen nacional, el sexo, la edad, la religión, la creencia política o los impedimentos. Para radicar un queja de discriminación escriba el Director de USDA, la Oficina de los Derechos Civil, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llama (800)795-3272 (voz) o (202)720-6382 (TTY). El USDA es un empresario pro la igualdad de oportunidades.

*Web site: www.uwyo.edu/cent\$ible*  
 1-877-219-4646 (toll free within Wyoming)  
 307-766-5375  
 877-356-6675 en español  
 Laramie, WY 82071-3354  
 1000 E. University Ave  
 Department 3354  
*Cent\$ible Nutrition Program*  
 Family & Consumer Sciences  
 Cooperative Extension Service  
 OF WYOMING  
 UNIVERSITY