

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando A Las Familias A Comer Mejor Por Menos



Cortando el Costo: Haga su propia merienda para llevar

Por hacer sus meriendas con alimentos saludables en lugar de comprar meriendas procesadas empaquetadas, usted puede hacer mejores decisiones para el cuerpo, su bolsa y el medio ambiente. Escoger meriendas de alimentos enteros en lugar de alimentos procesados le ayuda comer más fibra y menos azúcar, grasa y sodio. Aquí están unas ideas para empezar:

- La mitad de una manzana con 2 cucharadas de crema de cacahuete
- Una naranja y unas nueces rostizadas (½ onza)
- La mitad de una aguacate
- 4-6 onzas de yogurt bajo en grasa con bayas frescas o congeladas
- Una merienda hecha en casa de cereales de granos integrales

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

1-877-219-4646

Haciendo La Cocina más Verde

Para cuidar el medio ambiente hay varios cambios sencillos que podemos hacer. La lista siguiente ofrece unas sugerencias.

Lleve su propia bolsa de tela al supermercado. De esta manera no va a usar las de la tienda de plástico ni papel. Unas tiendas también pueden ofrecer un descuento.

- Usa el lavaplatos solo cuando está lleno.
- Ir de compras cuando tiene otros mandados para hacer para disminuir la cantidad de gasolina que usa. Ir al supermercado al último para mantener la comida segura.
- Siembre su propio jardín.
- Compre solamente la cantidad de comida fresca que va usar. Puede ayudar comprar más alimentos congelados, porque no se pudren tan rápido.
- Disminuye el uso de platos de papel, utensilios plásticos y servilletas de papel. Usa platos y utensilios verdaderos.
- Disminuye la cantidad de comida rápida, refrescos y meriendas procesadas que coma. Salgase del carro y entre su cocina para una comida nutritiva hecha en casa.
- Use los métodos de cocina rápida como salteados y microondas.
- Mantenga la puerta del horno cerrado mientras hornea para evitar la pérdida de energía.
- Participe en el programa de reciclar en su comunidad.
- Compre productos de comida en tamaños grandes si sabe que va usar en un tiempo adecuado.
- Empaque el almuerzo en bolsas que puede usar otra vez y las comidas individuales en contenidos que puede lavar y usar otra vez.



LA TERCERA EDAD

Ser su Propio Procesadora de Comida

Una manera para vivir mejor con el medio ambiente es ser su propio procesadora de comida.



Puede hacer sus propias mermeladas, mezclas para hornear y salsas. Cocinar en casa puede ahorrar dinero y ser saludable para el cuerpo. El libro de Nutrición Cent\$ible tiene recetas para varios mezclas incluyendo La Salsa de Carne Maestra usado para hacer espagueti, chile con carne o sopa de taco. Empieza probando La Mezcla Maestra de Verdura que sigue.

RECETA

Mezcla Maestra de Verdura

Ingredientes:

- 2 calabacitas pequeñas
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento rojo
- 1 cebolla grande
- 3 zanahorias
- 3 palos de apio
- 1 calabacita amarilla pequeña

Instrucciones:

1. Corta todas las verduras en pedazos de $\frac{1}{2}$ pulgada. Puede usar otras verduras dependiendo en precio y su gusto.
2. Guarde en una bolsa con cierre en el refrigerador.

Ideas:

Usa $\frac{1}{2}$ a 1 taza en las ideas siguientes durante la semana:

Desayuno:

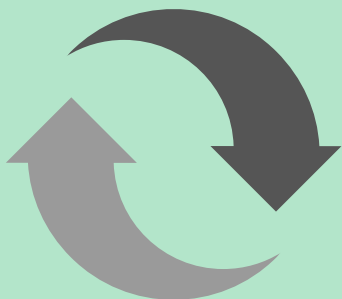
- Cocina las verduras en un poco de aceite de canola y agregue huevos revueltos
- Corta finamente las verduras y mezcla con queso crema bajo en grasa y sal y pimienta negra. Úselo en un bagel o pan tostado.

Almuerzos y Cenas:

- Cocina las verduras y agréguelos a cualquier sopa, estofado, mezcla de carne, espagueti o tacos.
- Agregue verduras frescas a cualquier ensalada.
- Cocina verduras y agregue arroz, cebada, pasta u otro grano para hacer pilaf.



Hacerlo Verde con Alimentos Verdes



Hacerlo verde en la cocina puede significar agregando más alimentos verdes a su lista de comestibles. ¿Qué tal aguacates? Pueden ser redondos o forma de pera. La cascara puede ser gruesa o delgada, verde o negra y suave o áspera. Cuando un aguacate está maduro va a estar suave pero no mucho. Los aguacates tienen un sabor muy rico que va bien con salsa, sopa, ensaladas y carne. Cuando el aguacate está cortado puede cambiar de color rápido. Agréguelos al final a un plato con un poco de limón para prevenir el cambio de color.

ACTIVIDAD FÍSICA

¿Qué tan Física Está Usted?

Una meta de las actividades físicas es ser más saludable físicamente. La aptitud puede ser medida con equipo especial, pero puede costar mucho dinero. En lugar, puede medir los cambios de aptitud con una prueba sencilla de sí mismo.

Empieza por caminar una distancia específica, por ejemplo sobre la cuadra o a un destino de la calle. Camina rápidamente. Mida y recuerde el tiempo que le lleva para caminar esa distancia. Recuerde el número.

Pruebe hacer actividades físicas por lo menos 30 minutos cada día. Haga la prueba cada semana y vea si puede caminar más distancia en el mismo tiempo. Recuerde que tanto más ha caminado. Sobre tiempo, si no está caminando más distancia más rápido, aumente su actividad diaria sobre 30 minutos y muévase más rápido.

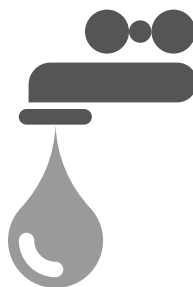
¡Puede estar más saludable físicamente!



EL RINCÓN DE LOS NIÑOS

Mantener Agua a Mano

Diviértanse haciendo cambios sencillos para el medio ambiente con los niños. Para empezar, use botellas para agua que puede usar otra vez, en lugar de los desechables. Ahorra dinero y reduzca la basura llenado al basurero.



Notas de seguridad: Cuando usa las botellas varias veces, lávelas en agua tibia con jabón entre usos. Compre botellas de plástico con un número para reciclar de 1, 2, 4 o 5 (adentro del triángulo que está abajo) estos no contienen BPA (bisfenol A). Los expertos no están de acuerdo de los riesgos de BPA, pero los números 1, 2, 4 y 5 (y 7 si está etiquetada “PLA” o “abonable”) puede ser la más segura, especialmente para los niños.

“Mis padres estaban emocionados sobre todo lo que he compartido de las clases. Mi padre no sabrá de la regla de 2 horas y otras cosas de la seguridad de comida en nuestra casa. Estamos lavando las latas y los abrelatas después de cada uso. También, ahora no descongelamos la carne en la mesa.” ~Participanted de Nutrición Cent\$ible

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	877.2091	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 Asistencia de Nutrición Suplemental del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA para sus siglas en inglés). El Programa de Asistencia de Nutrición Suplemental ofrece asistencia relacionada a la nutrición para gente con bajos ingresos, o en Wyoming 800-457-3659. 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.

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
 1-877-219-4646 (toll free within Wyoming)
 Web site: [www.uwyo.edu/cent\\$ible](http://www.uwyo.edu/cent$ible)