

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando A Las Familias A Comer Mejor Por Menos



Cortando el Costo: Despiértese

¡Ahorra dinero levantándose más temprano! Con solo quince minutos tendrá tiempo suficiente para hacer un desayuno simple y saludable. Haga unos panqueques de leche agria o haga un parfait de yogurt. ¿O tal vez unos huevos revueltos con pimientos verdes y cebollas? ¿O parece mejor una toronja y pan integral tostado con crema de cacahuete?

La decisión de dormir tarde e ir a un restaurante de comida rápida o comer una dona mientras vaya a su trabajo puede ser costoso a su bolsa y a su salud.

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

1-877-219-4646

Quita la Ayunas

Un desayuno saludable da energía a su cuerpo y puede empezar su día mejor. Seleccionando opciones saludables que queden a su estilo de vida y sus gustos, puede empezar el día en una manera positiva.

El desayuno es una base de beneficios de salud para el resto de la vida. Las personas que desayunan probablemente consumen más vitaminas y minerales y menos grasa y colesterol. También, pueden pensar mejor y son más productivas.

Un desayuno saludable debe incluir una variedad de alimentos, como granos integrales, proteína baja en grasa o lácteos, y fruta. Incluyendo carbohidratos complejos, proteína y pocas cantidades de grasa le ayuda a empezar el día llena de nutrientes y se va a sentir satisfecha por toda la mañana.

Consejos Rápidos:

Recuerde a refrigerar pizza que sobra entre 2 horas.

Enseguida hay una lista de ideas para un desayuno lleno de fibra, calcio y otros nutrientes importantes para el cuerpo y el cerebro:

- ✓ Avena con un poco de azúcar morena, unas nueces y leche baja en grasa
- ✓ Panqueques multi-granos con rebanadas de banana y una taza de chocolate caliente
- ✓ Yogurt de vainilla sin grasa y cereales secos y fruta

Aunque escoja comidas típicas como yogurt, muffins de grano integral, cereales secos o comidas menos común como pizza que sobre o un licuado de fruta, se puede recibir los nutrientes y energía para empezar un buen día.

LA TERCERA EDAD

Fuerza del Cerebro

Comiendo un desayuno saludable puede aumentar la fuerza del cerebro. Aparte de los músculos, el cerebro no puede guardar energía, entonces necesita rellenarlo frecuentemente. También, escogiendo una variedad de verduras y frutas puede ayudar con la memoria y el poder de pensar.

Junto con comiendo saludable, prueba aprendiendo algo nuevo, leyendo libros, haciendo juegos o otras actividades y proyectos que estimulan el cerebro. Estas actividades pueden aumentar la sangre del cerebro y esforzar las conexiones (sinapsis) entre las células de nervios en el cerebro.

RECETA

Granola Casera

Haciendo esta receta de granola en casa, se ahorra dinero y hace una opción saludable y alta en fibra para el desayuno.

Ingredientes:

- 6 tazas de avena
- 2 tazas de salvado de trigo
- ½ taza de almendras picadas
- ½ taza de coco rallado (opcional)
- ¼ taza de semillas de girasol
- ½ taza de aceite de canola
- 1 taza de miel
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de fruta seca (opcional)

Consejos Rápidos:

Puede hacerlo en un sartén eléctrico.

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, combine todos los ingredientes, excepto la fruta seca.
2. Combine el aceite, miel, y vainilla en un sartén y caliente un poco.
3. Ponga la mezcla de aceite sobre los ingredientes secos; mezcle completamente.
4. Meta en una cacerola para hornear, el tamaño 12 por 8 pulgadas o 9 por 12 pulgadas.
5. Hornee a 300 grados F. por 50 minutos, revolviendo cada 10 o 15 minutos hasta que se dore completamente.
6. Después de quitar del horno, mezcle la fruta seca mientras la granola todavía esta tibia.
7. Enfríe, mezcle y guarde en un recipiente bien cerrado. Rinde aproximadamente 30 porciones de ½ taza.

Primero que entra, Primero que Sale



Guardando los alimentos es una parte importante de la calidad y seguridad de la comida. Chequea los paquetes de cereales para las fechas de caducidad para usar los cereales antes de que se pudran. El paquete actual debe parecer fresco y sin polvo ni cortadas.

Mientras está en casa, guarde las cosas frías como leche, yogurt y huevos en la refri. Para estar seguro, su refri debe estar a 40°F o menos.

Guarde alimentos secos como cereales y mezclas sin abrir o en recipientes bien cerrados en un almacén medio frío. Cambia los alimentos nuevos hasta atrás de los viejos para usar los más viejos primeros.

ACTIVIDAD FÍSICA

Buenos Días a Las Actividades Físicas

Los expertos no están desacuerdo del tiempo durante el día que es mejor para hacer ejercicio, pero están de acuerdo que el ejercicio regular es importante para la buena salud. Considere hacer actividades físicas por la mañana como parte de su rutina diaria. Si quiere mantener la rutina, es más probable si lo hace por la mañana. Otras actividades durante el día no pueden parar sus planes para mantener el horario.

Actividades físicas por la mañana puede ayudarle a sentirse bien por todo el día y empezarlo mejor. También puede mejorar su manera de ser y ayudarle hacer decisiones saludables entre el día.



Si es difícil encontrar tiempo, ponga la alarma 30 a 60 minutos antes y haga de la actividad física una prioridad para su salud.

EL RINCÓN DE LOS NIÑOS

Cereales— No Solo para El Desayuno

Cereal es popular para el desayuno y puede proveer vitaminas, minerales y fibra. Agregando leche, yogurt o fruta aumenta el valor nutritivo.

El cereal puede ser una merienda saludable también. Una precaución: Algunos cereales son más como dulces. Prueba escogiendo cereales que incluyen granos integrales, son bajos en azúcar y no llevan sustitutos de azúcares.



“Yo he ahorrado \$200 este mes. Estoy comprando solo una vez a la semana y hago listas y solo compro de la lista. Leyendo el precio por unidad y comparando las marcas ha hecho una gran diferencia. También, ahora no descongelo 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 prohíba 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)