

► ¡COMIDAS FAMILIARES FÁCILES Y SALUDABLES!

Unos pocos pasos pueden ayudarle a preparar comidas familiares fáciles y saludables dentro del presupuesto. Encuentre tiempo para planificar y preparar comidas más saludables cada semana. Use el tiempo que ahorra para disfrutar de su familia.

► PLANIFIQUE

Planifique las comidas familiares. Piense en las comidas, meriendas y bebidas que servirá durante toda la semana. Escriba una lista de los alimentos que necesita para preparar las comidas y guárdela en la billetera, en la cartera o en el teléfono celular. Centre su presupuesto en alimentos que sean más saludables para su familia, como verduras, frutas, granos integrales, productos lácteos y alimentos con proteínas.

- **Use una lista de compras para organizarse.** Revise los cupones y las ofertas para encontrar los alimentos más baratos. Busque en los periódicos o en los volantes semanales de las tiendas para encontrar ofertas y cupones para los alimentos que necesita. 💰
- **Únase a un programa de bonificación o de recompensas para obtener más ahorros.** Acérquese a la oficina de servicio al cliente o visite el sitio web de la tienda para obtener información sobre cómo inscribirse. 💰
- **Elija alimentos que cuestan menos durante todo el año.** Los frijoles y los huevos son alimentos proteicos y saludables de bajo costo. Las verduras congeladas, como la espinaca y las judías verdes, también son opciones de bajo costo. 💰

- **Abastezca su cocina.** Elija alimentos que pueda preparar y servir rápidamente en los días ajetreados, como:
 - Frijoles y pescado enlatados
 - Verduras y sopas enlatadas bajas en sodio o sal
 - Pasta de granos integrales, arroz integral y avena de preparación rápida
- **Almacene los alimentos frescos de inmediato para que se mantengan frescos durante más tiempo.** Consuma las frutas y verduras frescas y la leche rápidamente para evitar que se echen a perder.
- **Compre frutas y verduras de estación.** Algunas frutas y verduras, como los duraznos o el maíz, son más baratos cuando los compra en su estación. Busque ofertas en la tienda de comestibles y en su mercado de productos locales frescos para opciones más baratas. Algunos de estos mercados aceptan beneficios del programa de asistencia nutricional. 💰



Mantenga ingredientes como condimentos, harina, levadura en polvo, hierbas, y aceites en su despensa para ayudarle a rápidamente preparar comidas saludables.

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

SESIÓN DE DEBATE:
COMIDAS FAMILIARES DE MIPLATO

► PREPARE

Realice algunas tareas por anticipado. Prepare las comidas durante los fines de semana cuando tiene más tiempo. Prepare de más y congele algunas comidas para comerlas más tarde en la semana. Encuentre maneras de ahorrar tiempo durante los días de la semana en los que todos estamos más ocupados.

- **Simplifique.** Los alimentos rallados, picados o prelavados cuestan más dinero, pero a menudo ahorran tiempo en la cocina. Compare los precios de estos artículos. Busque las ofertas de los alimentos fáciles de preparar, como verduras picadas o ensaladas mixtas. 💰
- **Prepare una comida que disfrutarán niños y adultos.** Intente no preparar una comida diferente para cada persona. Si a su hijo le gustan las verduras, la carne, el arroz o los fideos solos, aparte un poco antes de agregarles otros ingredientes.
- **Sirva comidas que no necesitan cocción.** Prepare comidas sencillas, como ensaladas con atún y frijoles enlatados o sándwiches fríos con carnes magras y verduras cortadas en rodajas. Encuentre información sobre cómo planificar comidas, ideas para comprar de manera inteligente y cómo preparar comidas saludables con ingredientes sencillos en <http://choosemyplate.gov/budget/index.html>.
- **Cocine cuando tiene más tiempo.** Durante los fines de semana, prepare sopas, guisos y cazuelas. Cocine cantidades más grandes de carne de res o de pavo picada y magra, y use una parte para el chili o espagueti más adelante en la semana. Congele algunas de las comidas para los días muy agotadores.
- **Busque recetas con una menor cantidad de ingredientes.** Elija recetas que lleven solo algunos ingredientes que se puedan preparar rápidamente. Visite www.whatscooking.fns.usda.gov para obtener ideas.

- **Involucre a los niños en las comidas familiares.** Permita que los niños ayuden con tareas sencillas, como lavar las frutas, elegir las verduras, poner la mesa o medir los alimentos. Durante los días de semana ajetreados, asigne tareas a todos para que le ayuden a preparar la cena.



Mercados de agricultores suelen ofrecer alimentos cultivados localmente. Visite a search.ams.usda.gov/farmersmarkets para encontrar un mercado cercano.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

▶ ELIJA ALIMENTOS CON PROTEÍNAS MAGRAS

Entre los alimentos con proteínas se incluyen la carne de res y de ave, el pescado y otros mariscos, frijoles, huevos, frutos secos y semillas. La mayoría de nosotros comemos la cantidad suficiente de proteínas todos los días. Comer fuentes animales y vegetales ofrece variedad y le ayuda a mantenerse dentro de su presupuesto. Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer aproximadamente 5½ onzas de alimentos con proteínas por día.

Incluya alimentos con proteínas, tales como:

- Un huevo entero (equivale a 1 onza de proteínas)
- ½ taza de frijoles negros cocidos (equivale a 2 onzas de proteínas)
- Media pechuga de pollo pequeña (equivale a 2 a 3 onzas de proteínas)

▶ CONSEJOS PARA ELEGIR ALIMENTOS CON PROTEÍNAS MAGRAS:

Quite lo extra. La mayor parte de la grasa en el pollo y pavo está en la piel o debajo de ella. Quite la piel y la grasa para tener una comida más magra. Compare los precios de las carnes magras a las que ya se les quitó la grasa o de la carne de ave sin piel. 💰

Agregue algunas nueces a su comida o merienda. Las nueces son una buena fuente de proteínas, pero pueden tener muchas calorías. Prepare porciones pequeñas: 1 onza de almendras equivale a aproximadamente 20-24 nueces. Pruebe la mantequilla de maní sobre rodajas de manzanas, apio o galletas 100% integrales.

Frite los alimentos con menor frecuencia. Cocine al horno, a la parrilla o en el microondas la carne magra de res, de cerdo, de pollo o de pavo. Puede usar mucho menos aceite al cocinar al horno o en el microondas. Prepare recetas con poca o sin grasa.

Intente comer mariscos al menos 2 veces por semana. Compre pescado fresco o enlatado, como atún o salmón, cuando esté de oferta. Por lo general, el pescado enlatado cuesta menos. 💰

Compre opciones que se adapten a su presupuesto. Sirva alimentos con proteínas de bajo costo, como frijoles, guisantes y huevos, para ahorrar dinero. Intente abastecerse de frijoles y guisantes enlatados cuando estén de oferta. 💰

¡Conserve la sanidad de los alimentos! Lávese las manos, los utensilios y las tablas de cortar antes y después de estar en contacto con carne de res, de ave, mariscos y huevos crudos.

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de alimentos con proteínas para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.

SESIÓN DE DEBATE:
COMIDAS FAMILIARES DE MIPLATO



▶ POLLO MEDITARRÁNEO Y ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

- 1 taza de muslo de pollo cocido, sin piel, cortado en cubos de ½ pulgada (unos 12.7 mm)
- 1 (15.5 onzas o unos 440 gramos) de judías blancas enlatadas, bajas en sodio, escurridas
- 1 pepino, pelado, cortado en cubos de ½ pulgada (unos 12.7 mm)
- ¼ de cebolla, pelada, cortada en cubos de ½ pulgada (unos 12.7 mm)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ de taza de jugo de limón
- 1 cucharada de albahaca fresca o escurrida
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Coloque todos los ingredientes en un recipiente y mezcle suavemente
2. Sirva de inmediato, o tape y refrigere durante 2 días como máximo.
3. Se pueden agregar más verduras, tales como ½ taza de pimienta negra o ½ taza de apio.
4. Sirva de inmediato, o tape y refrigere durante 2 días como máximo.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 297, Proteína 20 g, Fibra Dietética 8 g, Grasa Total 11 g,
Grasa Saturada 2 g, Colesterol 32 mg, Sodio 546 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
*El USDA es un proveedor y
empleador que ofrece igualdad
de oportunidades para todos.*

► COMPRE PRODUCTOS LÁCTEOS

Los productos lácteos ofrecen una nutrición importante para usted y su familia. Elija productos lácteos descremados o de bajo contenido graso para obtener el calcio y la vitamina D que su cuerpo necesita para tener dientes y huesos fuertes. Si no puede beber leche, pruebe la leche de soja fortificada con calcio (bebida a base de soja), yogur de bajo contenido graso, queso o alimentos enriquecidos en calcio. Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer o beber aproximadamente 3 tazas de productos lácteos por día.

Sirva diferentes tipos de productos lácteos, tales como:

- 1 taza de leche de bajo contenido graso con cereales (equivale a una 1 taza de productos lácteos)
- ½ taza de leche de soja fortificada con calcio con su comida (equivale a ½ taza de productos lácteos)
- 1 taza de yogur natural de bajo contenido graso (equivale a una 1 taza de productos lácteos)
- 1 rebanada (1 onza) de queso cheddar de bajo contenido graso en un sándwich (equivale a ½ taza de productos lácteos)

► CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS

Cambie a la leche de bajo contenido graso o descremada. Es posible que algunos niños y adultos necesiten realizar el cambio de productos lácteos enteros de manera progresiva. Primero, cambie de leche entera a leche 2% (reducida en grasa). Luego, cambie a leche de bajo contenido graso (1%) o descremada.

Tenga alimentos lácteos en su lista de compras. Conserve una lista de los alimentos lácteos que su familia comerá, como leche o yogur de bajo contenido graso. Consulte en línea y busque en el recibo de la tienda cupones para ayudarle a ahorrar más en los alimentos lácteos. 💰

Use yogur natural bajo en grasa para las coberturas y las salsas. Algunos alimentos no forman parte del grupo de alimentos lácteos, como la crema, la crema agria, el queso crema y la manteca. Son alimentos con alto contenido de grasas sólidas y contienen poco o nada de calcio. Agregue leche baja en grasa o descremada a su café o té, en lugar de crema. Use yogur bajo en grasa en lugar de crema agria al cocinar.

Si tiene problemas para beber leche, pruebe la leche de soja (bebida a base de soja). Si no bebe o no puede beber leche de vaca, la leche de soja fortificada es una excelente opción.

Agregue un poco de queso a las comidas y a las meriendas. Elija quesos con menor contenido graso, como queso mozzarella parcialmente descremado, o queso suizo o cheddar reducido en grasa. Sirva opciones bajas en grasa con los alimentos, como pepinos cortados en rodajas, manzanas o galletas 100% integrales.

Muestre a los niños que los productos lácteos son importantes. Dé importancia a comer y beber alimentos lácteos todos los días. La leche chocolatada, el yogur saborizado, el yogur congelado y el budín tienen calcio, pero también tienen mucho azúcar agregado. Sirvalos en ocasiones especiales y con menos frecuencia.

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de productos lácteos para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



▶ BATIDO

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

- 2 tazas de trozos de papaya, fresca o congelada
- 2 bananas, maduras y cortadas en rodajas
- 1 taza de yogur natural, bajo en grasa
- 1 taza de cubos de hielo

PREPARACIÓN:

1. Coloque todos los ingredientes en la batidora.
2. Cierre bien la tapa. Coloque la batidora en velocidad media y mezcle durante 1 minuto hasta que el hielo esté picado y hasta obtener una textura suave.
3. Sirva de inmediato, o tape y refrigere durante 4 horas como máximo.

NOTAS:

- En vez de yogur, se puede utilizar leche parcialmente descremada, leche de soja, arroz, almendra o coco.
- En lugar de papaya o además de ella, se pueden usar fresas, arándanos o frambuesas.
- Si quiere que su batido esté bien frío, utilice rodajas de banana congelada.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 118, Proteína 4 g, Fibra Dietética 3 g, Grasa Total 1 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 4 mg, Sodio 46 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

▶ ASEGÚRESE DE QUE LA MITAD DE LOS GRANOS QUE CONSUME SEAN INTEGRALES

El grupo de granos incluye panes, cereales, arroz y pasta. Todos los granos están elaborados con algunas partes del grano, pero los granos integrales incluyen el grano entero. Cuando se quitan partes del grano, se llama grano refinado. A los granos enriquecidos se le añaden nutrientes. Los granos enteros y los granos enriquecidos proveen una buena nutrición. Los granos integrales tienen más fibra, y esto ayuda a mantener el cuerpo regular. Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías deberían comer aproximadamente 6 onzas de granos por día. Tres de estas onzas deberían ser de granos integrales.

Sirva diferentes granos, como:

- Una taza de copos de trigo 100% integral (equivalente a 1 onza de granos integrales)
- Dos rodajas de pan de trigo 100% integral en un sándwich (equivalente a 2 onzas de granos integrales)
- Una taza de arroz cocido (equivalente a 2 onza de granos)
- Una tortilla de maíz mediana (equivalente a 1 onza de granos)

▶ CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE GRANO INTEGRALES

Asegúrese de que por lo menos la mitad de los granos que consume sean granos integrales. Use pan integral en sándwiches, mezcle arroz integral con las verduras y use pasta de granos integrales en los platos de fideos, como espagueti.

Coma granos integrales para mantenerse en el camino correcto. Muchos granos integrales proveen beneficios para la salud, como la fibra, que ayuda a mantener el cuerpo regular.

Verifique el envase. Busque en el paquete y en la lista de ingredientes las frases “100% whole grain” (grano integral 100%) o “100% whole wheat” (trigo integral 100%). Algunos granos dicen “bran” (salvado) o “100% wheat” (trigo 100%) y quizá no contienen granos integrales. Los colores oscuros o el marrón no son una señal de que los alimentos están elaborados con granos integrales.

¡Pruebe los granos integrales en el desayuno! Elija cereales de granos integrales, avena o waffles de granos integrales.

¿Y qué hay de las meriendas con granos integrales? Pruebe los cereales de granos integrales, como el trigo triturado o la avena tostada. Las palomitas de maíz son una muy buena merienda cuando se las hace con poca o sin manteca ni sal.

Dé a los niños alimentos con granos enteros sin elementos extras. Muchos alimentos de granos, como las galletas, los pasteles, las tartas y las rosquillas, tienen muchas grasas sólidas y azúcares añadidos. Sirva estos alimentos con menos frecuencia.

Para obtener la cantidad adecuada de granos para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



SALTEADO DE ARROZ VERDE, HUEVOS Y PAVO

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 20 minutos

RINDE: seis porciones de 1 taza

INGREDIENTES:

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de arroz integral, grano largo, regular, seco
- $\frac{1}{3}$ de cucharadita de sal
- $\frac{3}{4}$ de taza de espinaca picada congelada, descongelada, escurrida
- 6 huevos grandes batidos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- $\frac{1}{2}$ taza de jamón de pavo extra magro, cortado en cuadrados de $\frac{1}{4}$ de pulgada o 6 mm (2 onzas o unos 60 gramos)
- $\frac{1}{4}$ de taza de cebolletas, cortadas en cubos
- 1 cucharadita de aceite vegetal o de sésamo
- 1 cucharadita de salsa de soja baja en sodio

PREPARACIÓN:

1. Mezcle el arroz integral y 4 $\frac{1}{2}$ tazas de agua en una cacerola grande y lleve a hervor. Lleve el fuego a mínimo. Tape la cacerola y cocine durante 30 a 40 minutos hasta que se absorba el agua. Remueva con un tenedor. Agregue sal al arroz. Mezcle bien. Reserve. (Se puede usar un hervidor de arroz con la misma cantidad de arroz integral y de agua.)
2. Drene el agua de la espinaca apretando con sus manos la espinaca descongelada. Reserve.
3. Bata los huevos con una cucharada de agua.
4. Cocine la mitad de los huevos en una sartén grande y antiadherente cubierta con aceite para cocinar antiadherente. Retire los huevos de la sartén y déjelos enfriar. Pique los huevos una vez



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 238, Proteína 9 g, Fibra Dietética 3 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 74 mg, Sodio 313 mg
(Team Nutrition, Recipe for Healthy Kids: Cookbook for Homes)

- que estén fríos y déjelos a un lado. Reserve los huevos restantes para el paso 6.
5. Caliente el aceite vegetal en un wok o en una sartén grande antiadherente sobre fuego alto. Agregue el jamón y cocine durante 2 minutos o hasta que el jamón comience a dorarse.
6. Baje el fuego a mínimo. Agregue el arroz integral y mezcle. Agregue los huevos restantes. Revuelva durante 5 minutos o hasta que los huevos estén completamente cocidos.
7. Agregue las cebolletas, la espinaca, el huevo picado, el aceite de sésamo y la salsa de soja. Revuelva bien. Cocine hasta que esté bien caliente. Sirva caliente.



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

▶ **CONTROLE SU CONSUMO DE GRASAS, AZÚCARES Y SODIO**

Compare las grasas (saturadas) sólidas, los azúcares añadidos y el sodio (la sal) en los alimentos que come. Mire la etiqueta de Información Nutricional para encontrar alimentos con menor cantidad de cada uno de estos productos.

GRASAS SÓLIDAS Y ACEITES

Algunas grasas son mejores que otras. Por lo general, los aceites son más sanos que las grasas sólidas. Limite la cantidad de grasas sólidas, como manteca, manteca de cerdo, margarina en barra, y las grasas en la carne de res y de ave. La clave es comer los tipos adecuados de grasas y aceites en las cantidades correctas. Los aceites que son mejores para usted son los siguientes:

- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aceite de oliva
- Aceite de soja
- Aceite de cártamo
- Aceite de girasol
- Aceites en pescados
- Aceites en nueces y semillas

AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares agregan calorías y se encuentran en los alimentos y las bebidas. Los alimentos y las bebidas con grandes cantidades de azúcares añadidos también tienen muchas calorías, pero aportan poca nutrición.

SAL

La mayoría de nosotros disfruta del sabor de la sal en los alimentos. Pero demasiada sal (sodio) puede provocar problemas de salud, como presión arterial alta. Busque el sodio en los paquetes de alimentos; muchos de los alimentos envasados que comemos tienen un alto contenido de sodio.

▶ **CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE GRASAS, AZÚCARES Y SODIO**

Verifique la etiqueta de Información Nutricional.

Busque números menores en los artículos que compra. Preste atención a la cantidad de grasa, azúcar y sodio.

Cocine en su hogar para saber los ingredientes de los alimentos.

Prepare alimentos con poco aceite, reduzca las grasas sólidas y elija especias en vez de sal. Preparar las comidas en casa también cuesta menos que comer afuera. 💰

Controle la cantidad de azúcar.

La mayoría de los azúcares añadidos que comemos provienen de gaseosas, bebidas deportivas, pasteles, galletas, helado, golosinas y otros dulces. Use su dinero para comprar alimentos que sean verduras, frutas, alimentos de granos integrales, productos lácteos bajos en contenido graso o descremados y alimentos con proteínas magras. 💰

Agregue dulzura con las frutas. ¡Agregue a sus cereales bananas cortadas en rodajas, duraznos enlatados que estén envasados al agua, pasas de uva o frutas congeladas!

Agregue sabor con especias, hierbas, vinagres o jugo de limón.

Lentamente, reduzca la sal en las comidas agregando condimentos sin sal, ajo, albahaca, vinagre de sidra de manzana o jugo de limón a sus ensaladas, carnes y guarniciones. Enjuague los alimentos enlatados como frijoles o maíz para disminuir el sodio.

Piense dos veces sobre sus alimentos favoritos.

Coma pasteles, galletas, tartas, rosquillas, alimentos fritos y papas fritas con menos frecuencia. Agregan calorías extras y proveen poca nutrición.

💰 **CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO**

SESIÓN DE DEBATE:
**¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS
Y DE ACTIVIDAD FÍSICA?**



▶ TILAPIA ASADA EN PLACA PARA HORNO CON SALSA DE TOMATILLO

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

RINDE: cuatro porciones de 3-4 onzas (90 a 120 gramos)

INGREDIENTES:

- ¼ 1 libra de tomatillos (unos 480 gramos)
- ½ taza de cebolla roja o amarilla, bien picada
- 2 chiles Serrano u otro, bien picados
- 3 dientes de ajo picado
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- ¼ de cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de jugo de lima fresca (aproximadamente ½ lima)
- ¼ de taza de hojas de cilantro fresco picadas
- 4 filetes de tilapia, secados con palmaditas con una toalla de papel (se puede usar cualquier pescado blanco de bajo costo)

PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 450 °F (unos 200 °C).
2. Para hacer la salsa de tomatillo:
3. Para preparar los tomatillos, pele la cascarilla de la piel suave y verde del tomatillo. Enjuague los tomatillos con agua tibia y córtelos en cuartos.
4. Coloque los tomatillos pelados, la cebolla, los chiles, el ajo y 1 cucharadita de aceite en una placa para horno, revuelva bien y lleve al horno. Rostice durante aproximadamente 20 minutos hasta que los tomatillos estén blandos y de color verde oscuro. Deje a un lado para que se enfríe.
5. Coloque la mezcla en la licuadora; agregue la sal, el jugo de lima y el cilantro, y haga puré.
6. Para cocinar la tilapia:
7. Precaliente la sartén sobre fuego alto y, cuando esté caliente, agregue con cuidado 2 cucharaditas de aceite. Coloque los filetes de tilapia en la placa para horno. Cocine durante 2 a 3 minutos de cada lado, hasta que ambos lados estén bien dorados.
8. Pase la tilapia al plato para servir y cubra con una cantidad generosa de salsa. Sirva de inmediato.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 171, Proteína 23 g, Fibra Dietética 2 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 48 mg, Sodio 195 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

► **ENCUENTRE Y PREPARE ALIMENTOS SALUDABLES EN UN SNAP**

Encontrar alimentos saludables y de bajo costo es importante para muchas familias. Use sus beneficios del SNAP para aprovechar el dinero para alimentos, y cree comidas saludables y sabrosas para su familia. Al comprar en la tienda de comestibles, use la información en las etiquetas de los alimentos para ayudarlo a elegir. Prepare las comidas en su hogar, donde puede controlar qué ingredientes tienen los alimentos.

USE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

- **Lea la etiqueta de Información Nutricional.** La etiqueta de Información Nutricional tiene mucha información útil y puede ayudarlo a ingerir la cantidad adecuada de calorías. La etiqueta de Información Nutricional incluye información nutricional para una dieta de 2,000 calorías. Algunos adultos y otros niños mayores necesitan alrededor de 2,000 calorías por día. Los niños pequeños necesitan comer menos. Los adultos inactivos y los adultos mayores también necesitan menos calorías.
- **El tamaño de la porción y la cantidad de porciones son importantes.** Figuran las calorías, la grasa, el azúcar y el sodio. Busque cantidades bajas de grasa, sodio y azúcar, y cantidades altas de vitaminas, minerales y fibra. Si usted come más que la cantidad que

aparece en la etiqueta, ingiere más calorías, grasas, sodio y también otros nutrientes.

- **También lea los ingredientes.** Por lo general, el artículo de comida está compuesto principalmente por los primeros tres ingredientes. Elija artículos en los que azúcares, grasas y aceites aparecen al final de la lista de ingredientes.
- **Verifique el sodio.** Los alimentos que no son salados pueden tener un alto contenido de sodio. Esté atento a las cantidades altas de sodio en los embutidos, la pizza, el queso, las sopas, los panes, los perros calientes, la salsa de espagueti, los alimentos enlatados, las papas fritas y las galletas. Elija salsa de soja, salsa y condimentos que sean bajos en sodio o sin sal en sus ingredientes.

► **PREPARE LAS COMIDAS EN CASA**

Prepare una comida casera. Prepare la comida en casa para poder controlar qué ingredientes tiene. Use la herramienta What's Cooking? USDA Mixing Bowl para encontrar recetas que pueda preparar en su hogar. <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/>

Incluya alimentos de cada uno de los cinco grupos de alimentos. Busque recetas que tengan más de un grupo de alimentos. Agregar frutas, verduras, granos, productos lácteos y alimentos con proteínas puede ayudar a crear un plato saludable. Limite los alimentos con altas cantidades de grasas sólidas, azúcar y sal.

Conozca la cantidad. Use una taza de medición o una cuchara para medir los ingredientes de la receta o la cantidad de comida en su plato. Use recetas que establecen las calorías, el sodio y las grasas.

Cocine al horno, a la parrilla o a la plancha, o rostice los alimentos. Cocine al horno las carnes, rostice las verduras, cocine a la parrilla el pescado y cocine a la plancha la carne de ave, en lugar de freír los alimentos. Puede agregar mucho sabor al condimentar los alimentos con sus especias y hierbas favoritas.

Si tiene preguntas sobre los beneficios del SNAP o sobre cómo preparar comidas saludables, pregunte al educador sobre nutrición, llame al 1-800-221-5689 o visite el sitio web del SNAP en

<http://www.fns.usda.gov/snap/nutrition-education>.

SESIÓN DE DEBATE:
¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS
Y DE ACTIVIDAD FÍSICA?



TORTILLA ESPAÑOLA

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

RINDE: cuatro porciones de 4 onzas (unos 115 gramos)

INGREDIENTES:

- 1½ libras (unas 2 unidades) de papa rojiza lavada
- 6 huevos grandes
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla amarilla mediana, pelada y picada
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 400 °F (unos 200 °C).
2. Coloque las papas en una sartén antiadherente sobre el fuego y cubra con agua fría. Lleve a fuego medio alto y cocine las papas hasta que pueda pincharlas fácilmente con un cuchillo, aproximadamente 15 minutos.
3. Escorra bien las papas y déjelas enfriar. Luego, quíteles la piel y córtelas en cubos de 1 pulgada (unos 2,5 cm).
4. Coloque los huevos, la sal y la pimienta en el tazón, y mezcle bien con un batidor.
5. Vuelva a poner la sartén sobre la hornalla y aumente el fuego a medio alto. Agregue el aceite. Incorpore la cebolla y cocine unos 5 minutos hasta que se ablande. Agregue la papa en cubos.
6. Vierta la mezcla de huevo sobre las papas y cebollas. Presione con una espátula para obtener una capa pareja y agite suavemente para evitar que se pegue. Baje a fuego medio y cocine unos 7 minutos.
7. Lleve la sartén al horno y cocine hasta que la tortilla esté totalmente cuajada, aproximadamente 5 minutos.
8. Suavemente desprenda la tortilla de la sartén. Coloque un plato sobre la sartén y, con cuidado, dé vuelta la tortilla sobre el plato.
9. Corte en 4 porciones. Sirva tibio.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 281, Proteína 13 g, Fibra Dietética 5 g, Grasa Total 10 g, Grasa Saturada 3 g, Colesterol 317 mg, Sodio 408 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

▶ LISTA DE VERIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



- ❑ Coma alimentos de todos los grupos todos los días.
- ❑ Use tazas de medición para saber cuánto es 1 taza y ½ taza de alimentos.
- ❑ Corte las verduras crudas como el brócoli y las zanahorias en trozos pequeños. Guárdelas en recipientes transparentes en el refrigerador para una merienda rápida.
- ❑ Ase, grille, rostice o cocine en el microondas la carne de res, de ave o el pescado, en lugar de freírlos.
- ❑ Coma frutas de postre.
- ❑ Elija leche o yogur de bajo contenido graso o descremado. (Recomendado para personas mayores de 2 años de edad).
- ❑ Elija alimentos de granos integrales, como el pan integral, la avena, el arroz integral y las palomitas de maíz de bajo contenido graso, con mayor frecuencia.
- ❑ Use la etiqueta de Información Nutricional para encontrar alimentos más saludables en la tienda de comestibles.

- ❑ Participe de juegos activos como la mancha o saltar a la soga con los niños.
- ❑ Vaya caminando con los niños a la escuela todos los días.
- ❑ Suba por las escaleras, en lugar de usar el elevador.
- ❑ Realice actividad física, por lo menos, 2½ horas por semana. Salga a caminar o a trotar a la hora del almuerzo o por la tarde.
- ❑ Ayude a que los niños realicen actividad física, por lo menos, 60 minutos los días o la mayoría. Pueden caminar, bailar, andar en bicicleta, jugar a la pelota; todo suma.

Escriba otras ideas aquí:

SESIÓN DE DEBATE:
¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS
Y DE ACTIVIDAD FÍSICA?



► MUSLOS DE POLLO BRASEADOS CON ESPINACA

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 10 minutos

RINDE: cuatro porciones de 4 onzas (unos 115 gramos)

INGREDIENTES:

- 4 muslos de pollo (6 onzas o unos 170 gramos), deshuesados, sin piel
- 1 cucharadita de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla pequeña, pelada y picada
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de romero seco
- 1 taza de agua
- 1 paquete de espinaca de 10 onzas (280 gramos) o
- 1 atado de espinaca fresca

PREPARACIÓN:

1. Caliente la sartén sobre fuego medio alto. Agregue 1 cucharadita de aceite. Incorpore los muslos de pollo con el lado de arriba hacia abajo. Cocine unos 8 minutos de cada lado o hasta que estén bien dorados. Retire el pollo a un plato y resérvelo.
2. Vuelva a calentar la sartén sobre fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo, el tomillo y el romero. Cocine durante unos 5 minutos, hasta que la cebolla esté blanda y dorada. Vuelva a colocar el pollo en la sartén.
3. Agregue agua y tape. Continúe cocinando durante unos 30 minutos.
4. Agregue la espinaca congelada y cocine durante aproximadamente 10 minutos. O agregue espinaca fresca y cocine unos 2 minutos, hasta que se ablande. Sirva de inmediato.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 185, Proteína 22 g, Fibra Dietética 2 g, Grasa Total 8 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 112 mg, Sodio 423 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

▶ ¿QUÉ EQUIVALE A 1 TAZA?

Este impreso muestra la cantidad de alimentos que equivale a 1 taza de frutas o a 1 taza de verduras.

▶ FRUTAS

Muchas personas necesitan comer 2 tazas del grupo de frutas por día*.



1 taza (8 onzas) de jugo de fruta 100% natural equivale a 1 taza del grupo de frutas



1 taza de fruta picada, como un cóctel de frutas, equivale a 1 taza del grupo de frutas



½ taza de fruta seca, como pasas de uva, equivale a 1 taza del grupo de frutas



1 banana grande equivale a 1 taza del grupo de frutas



1 taza (8 onzas) de jugo de fruta 100% natural equivale a 1 taza del grupo de frutas

▶ VERDURAS

Muchas personas necesitan comer 2½ tazas del grupo de verduras por día.*



2 tazas de hojas verdes, como espinaca cruda, equivale a 1 taza del grupo de verduras



1 batata grande equivale a 1 taza del grupo de verduras



12 zanahorias mini equivalen a 1 taza del grupo de verduras



1 taza de frijoles negros cocidos equivale a 1 taza del grupo de verduras



1 taza de verduras cocidas, como judías verdes, equivale a 1 taza del grupo de verduras

* Estas cantidades son para una persona en una dieta diaria de 2,000 calorías. La cantidad de frutas y verduras puede variar de acuerdo a la edad, el sexo y el nivel de actividad física de cada persona.

Para obtener la cantidad adecuada de productos lácteos para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



▶ ENSALADA CUBANA

TIEMPO TOTAL: 20 minutos

RINDE: cuatro porciones de 1 taza

INGREDIENTES:

Para el aderezo:

- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de jugo de lima fresca (1 lima grande o 2 limas pequeñas)
- 1 cucharadita de ajo, pelado y picado
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Para la ensalada:

- 1 planta de lechuga romana, lavada, secada con palmaditas con una toalla de papel y trozadas las hojas en pedazos del tamaño de un bocado.
- 2 tomates grandes, cortados en cubos
- 1 cebolla roja, cortada en cubos pequeños
- 6 rábanos, cortados en lonjas finas

PREPARACIÓN:

Para el aderezo:

1. Coloque el aceite, el jugo de lima, el ajo, la sal y la pimienta en un recipiente pequeño y mezcle bien. Se puede usar jugo de limón, en lugar de lima.

Para la ensalada:

2. Coloque la lechuga, los tomates, la cebolla y los rábanos en el recipiente, y mezcle bien. Se puede usar cebolla blanca, en lugar de roja.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de lechuga y mezcle. Sirva de inmediato.
4. Para que tenga proteínas, agregue atún, sardinas o salmón enlatados y bajos en sodio sobre la ensalada.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 154, Proteína 3 g, Fibra Dietética 7 g, Grasa Total 11 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 194 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

▶ ELIJA LAS VERDURAS

Todos pueden beneficiarse de comer más verduras. Las verduras son ricas en vitaminas y minerales. Encuentre maneras de agregar verduras a la mayoría de las comidas y meriendas para ayudar a su familia a obtener la nutrición que necesita. Sirva diferentes tipos de verduras, como:

- Verde oscuro: brócoli, espinaca y lechugas de hojas verde oscuro
- Rojo y naranja: ajíes rojos y tomates; zanahorias y batatas
- Otras: frijoles, guisantes, judías verdes, coliflor, zucchini, calabaza, maíz y arvejas

Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer aproximadamente 2½ tazas de verduras por día. Para 1 día, 2½ tazas de verduras podrían incluir:

- Una taza de judías verdes cocidas (equivale a 1 taza)
- Una taza de espinaca cruda (equivale a ½ taza)
- Media batata cocida (equivale a 1 taza)

▶ CONSEJOS SOBRE CÓMO ELEGIR VERDURAS TODOS LOS DÍAS

Compre verduras que puedan ayudarle a ahorrar dinero y tiempo. Las verduras enlatadas, congeladas y bajas en sodio a menudo cuestan menos que las verduras frescas y pueden ahorrarle tiempo en la cocina; no tendrá que lavarlas, cortarlas en rodajas o picarlas. 💰

Elija verduras frescas cuando están en estación o cultive sus propios alimentos. Cuando compra verduras de estación, tienen el mejor sabor y por lo general cuestan menos. También puede cultivar sus propias verduras, como tomates, guisantes y calabaza. Si recibe el SNAP, puede usar sus beneficios para comprar semillas. 💰

Siente un buen ejemplo para sus hijos. Asegúrese de que, a la hora de comer, la mitad de su plato sean verduras y frutas. Ofrezca frutas y verduras como parte de las comidas. Elija frutas en vez de galletas o dulces de postre. Coma palitos de zanahoria o rodajas de apio a la hora de la merienda.

Dé gusto a las verduras con hierbas y condimentos. Cocine las verduras, como zucchini, zanahorias y cebollas en rodajas, con sus hierbas favoritas o agregue condimentos de la marca de la tienda para darles sabor. Las hierbas y las especias de la marca de la tienda suelen costar menos que las opciones de marca. 💰

Sirva las verduras en maneras que su familia disfrutará. Pruebe una batata cocida o una calabaza rostizada. Mezcle brócoli y zanahorias con arroz integral como guarnición, coloque rodajas de tomate y lechuga en los sándwiches o agregue verduras congeladas a las sopas bajas en sodio.

Conserve verduras cortadas en rodajas en el refrigerador. Coloque ajíes, coliflor, zanahorias y apio cortados en rodajas en un recipiente hermético y guárdelos en su refrigerador. Para preparar una comida rápida, mezcle pasta de granos integrales con ajíes, zanahorias y garbanzos cortados en rodajas.

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de frutas para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



▶ PESCADO CON ESPINACA

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 libra (aproximadamente 450 gramos) de filetes de bacalao sin piel*
- 1 cebolla amarilla, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 tazas de tomates en lata** con bajo contenido de sodio, cortados en cubos
- ½ taza de agua
- 2 tazas de espinaca congelada, cortada en trozos grandes
- ¼ de taza de aceitunas negras, descarozadas y picadas



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 196, Proteína 25 g, Fibra Dietética 6 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 47 mg, Sodio 255 mg

PREPARACIÓN:

1. Precaliente la sartén sobre fuego alto. Cuando esté caliente, agregue 1½ cucharaditas de aceite.
2. Incorpore el pescado. Cocine unos 5 minutos de cada lado, hasta que esté bien dorado. Retire el pescado a un plato y tápelo.
3. Vuelva a calentar la sartén sobre fuego medio. Agregue el resto del aceite, la cebolla y el ajo. Cocine aproximadamente 7 minutos. Incorpore el tomate y el agua. Cocine alrededor de 10 minutos, hasta que la mezcla espese y cambie de color rojo brillante a naranja.
4. Vuelva a colocar el pescado en la sartén con la mezcla de tomate. Cubra con la espinaca y esparza las aceitunas. Tape la sartén. Cocine unos 2 minutos sobre fuego bajo hasta que la espinaca se coccione al vapor. Sirva de inmediato.

*Pruebe esta receta con otro pescado blanco, como tilapia, abadejo o bagre.

**Se pueden usar tomates frescos, en lugar de enlatados.



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

► TENGA FRUTAS A LA MANO

Coma diferentes frutas todos los días para agregar vitaminas, minerales y fibra a sus comidas y meriendas. La mayoría de las frutas son bajas en grasas, sodio y calorías.

Sirva diferentes tipos de frutas, como:

- Manzanas
- Bananas
- Naranjas
- Duraznos o peras enlatados envasados en jugo 100% natural.
- Frutas secas, como pasas de uva, arándanos o ciruelas
- Jugo de pomelo o naranja 100% natural

Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer aproximadamente 2 tazas de frutas por día.

Para 1 día, podría comer:

- ½ taza de durazno enlatado (equivale a ½ taza de frutas)
- Una banana grande (equivale a 1 taza de frutas)
- Una naranja pequeña (equivale a ½ taza de frutas)

► CONSEJOS PARA TENER FRUTAS A LA MANO:

Coloque diferentes tipos de frutas a su lista de compras. En la tienda, busque frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas. Usted puede ahorrar dinero al comprar frutas enlatadas o congeladas de la marca de la tienda. 💰

Céntrese en la fruta a la hora de la comida. Corte en rodajas bananas sobre cereales de granos integrales 100% para el desayuno, coloque rodajas de manzana en un sándwich de mantequilla de maní para el almuerzo o agregue pasas de uva o duraznos enlatados a una ensalada para la cena. Los niños más pequeños pueden ayudarle a elegir las frutas para las comidas o meriendas de la familia.

Compre frutas de estación. Si bien la mayoría de las frutas están en la tienda de comestibles durante todo el año, algunas cuestan menos cuando se las compran en su estación. 💰

Asegúrese de que la fruta sea fácil de ver y comer. Mantenga un bol de frutas, como manzanas, naranjas y bananas, en la mesada de la cocina para las meriendas rápidas. Durante las comidas, asegúrese de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.

Sirva jugo 100% natural. Lea la etiqueta para ver si una bebida es jugo de fruta 100% natural. Ofrezca, como máximo, 1 taza por día a los niños. Si los niños siguen con sed, sirva agua o leche. Busque frutas enlatadas que estén envasadas en jugo 100% natural, como duraznos y mandarinas.

Haga que sus hijos prueben frutas nuevas. Compre melones, fresas, sandías, uvas y arándanos cuando estén de oferta. Permita que sus hijos lo vean disfrutar de una variedad de frutas durante las comidas y meriendas. 💰

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de frutas para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



▶ ENSALADA DE FRUTA CON YOGURT

TIEMPO TOTAL DE PREPARACIÓN: 25 minutos

RINDE: cuatro porciones de 1 taza

INGREDIENTES:

- 2 tazas fresas, rebanadas
- 1 taza arándanos, enjuagados
- 1 taza de piña, enlatada o fresca, en trozos
- 3 cucharadas de jugo de piña*
- 2 tazas de yogurt semidescremado, sin sabor
- 2 cucharadas de almendras en rodajas

PREPARACIÓN:

1. Coloque la fruta en un tazón y mezcle con el jugo de piña. Deje por 15 minutos al ambiente.
2. Ponga 1 taza de fruta en cada bol y tape con ½ taza de yogurt.
3. Rocíe cada porción con almendras. Sirva enseguida.

*Cualquier jugo 100% fruta puede usarse en lugar de jugo de piña.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 172, Proteína 8 g, Fibra Dietética 3 g, Grasa Total 4 g,
Grasa Saturada 1 g, Colesterol 7 mg, Sodio 88 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
*El USDA es un proveedor y
empleador que ofrece igualdad
de oportunidades para todos.*

▶ ESTÉ ACTIVO HOY

Es importante comer alimentos saludables, pero también necesitamos realizar actividad física. Los adultos deberían intentar estar físicamente activos la mayoría de los días. Los niños deberían intentar estar activos todos los días. Piense en actividades que disfruta y encuentre maneras de moverse durante el día. Un poco de actividad física es mejor que no hacer nada en absoluto.

- Los adultos necesitan estar físicamente activos, por lo menos, 2½ horas por semana.
- Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Los niños de 2 a 5 años necesitan jugar activamente durante todo el día.

Encuentre formas de estar activo a su manera. Los adultos deberían hacer algún tipo de actividad de intensidad moderada durante la semana. Es posible que usted necesite más actividad física para perder o mantener un peso saludable. A continuación, presentamos algunas ideas:

- Caminar rápido
- Trotar
- Bailar
- Andar en bicicleta
- Hacer el jardín

▶ CONSEJOS PARA ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO

Comience de a poco. Si está empezando, hágalo de a poco haciendo 10 minutos de actividad cada vez. Agregue más tiempo e intensidad a medida que se fortalece. Es posible que la biblioteca local ofrezca videos gratuitos o puede encontrar videos en línea para ayudarlo a empezar. 💰

Caminar funciona. Camine en una zona que sea cómoda para usted, como su vecindario, un parque o el centro comercial. Si la escuela de su hijo queda cerca, caminen juntos a la escuela.

Busque actividades en su comunidad. Consulte en el centro comunitario local o en la iglesia si cuentan con programas de ejercicios, clases de acondicionamiento físico y actividades para niños gratis o de bajo costo. Únase a un grupo que se centre en estar activo, tal como una clase de ejercicios de la comunidad. 💰

Manténgase en movimiento durante el día. Suba por las escaleras, en lugar de usar el elevador. Saque a pasear al perro, en lugar de dejar al perro afuera. Haga flexiones y abdominales mientras escucha su canción favorita. Estacione lejos de la tienda, para agregar pasos a su día.

Fortalezca sus músculos. Hacer yoga o levantar pesas livianas son buenas maneras de fortalecer sus músculos. Intente hacer actividades de fortalecimiento al menos 2 veces por semana.

Esté activo a cualquier edad. Todos se benefician de la actividad física. Puede jugar con su hijo pequeño en el jardín o caminar hacia la parada del autobús con su abuelo. Haga deportes como jugar al fútbol con otros adultos de su comunidad o disfrute de jugar a la mancha con sus niños.

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Incluso si su familia está ocupada, hay muchas maneras de estar activo. Estar más físicamente activo ayudará a que se sienta mejor con usted mismo y le dará más energía. Busque amigos, familiares o miembros de la comunidad que lo apoyen en sus esfuerzos por moverse más.

**SESIÓN DE DEBATE:
MANERAS DE MOVERSE MÁS**



▶ PENNE CON POLLO

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

RINDE: seis porciones de 1½ tazas

INGREDIENTES:

- 3 tazas de pasta seca penne de trigo integral (12 onzas o 340 gramos)
- 1 cucharadita de ajo granulado
- 2 tazas de flores de brócoli fresco
- 1 taza de pollo cocido, cortado en cubos de ½" (4 onzas o 113 gramos)
- 1½ tazas de mitad leche y mitad crema descremada
- 1 cucharadita de harina común enriquecida
- ⅛ de taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de queso cheddar con bajo contenido de grasa, rayado (2 onzas o aproximadamente 60 gramos)

DIRECTIONS:

1. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C).
2. En una cacerola grande, ponga a hervir 2 cuartos de galón de agua (unos 2 litros). Incorpore la pasta lentamente y vuelva a llevar a hervor. Cocine destapado durante 8 a 10 minutos o hasta que la pasta esté blanda. Tenga cuidado de no cocinar demasiado la pasta. Escorra bien. Mezcle la pasta con ½ cucharadita de ajo.
3. Ponga agua en una cacerola mediana y lleve a hervor. Agregue las flores de brócoli y cocine durante 5 minutos. Escorra bien. Espolvoree con el resto del ajo.
4. Coloque la pasta y el brócoli en una cacerola mediana (de aproximadamente 8" x 11" o 20 x 28 cm) cubierta con aceite para cocinar antiadherente. Agregue el pollo. Mezcle bien.
5. En un pequeño tazón, mezcle ½ taza de mitad leche y mitad crema con la harina. Bata para eliminar los grumos.
6. En una sartén mediana, caliente el caldo de pollo, con sal, pimienta y el resto de leche y crema. Revuelva constantemente. Incorpore la mezcla de crema, leche y harina. Revuelva constantemente y lleve a hervor.
7. Baje el fuego a mínimo. Revuelva constantemente durante 5 minutos. La salsa tomará espesor. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita. Retire del fuego. Vierta la salsa sobre la pasta con brócoli.
8. Cubra la cacerola con una tapa o papel de aluminio. Hornee a 350 °F (180 °C) durante 8 minutos. Retire del horno. Sirva caliente.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 300, Proteína 19 g, Fibra Dietética 6 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 26 mg, Sodio 418 mg
(Team Nutrition, Recipe for Healthy Kids: Cookbook for Homes)



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.