Nutrición Familiar en Acción

Enero/Febrero 2014

En esta Edición:

- Haz el año 2014 un año saludable con MyPlate
- Un feliz año para toda la familia
- El almacén en la esquina: Arroz Integral
- Receta: Jamón y arroz integral

Un feliz año para toda la familia

Hable con su familia sobre los pasos que pueden tomar para un 2014 saludable.

- Como familia, escoja 1 o 2 metas que puedan hacer juntos -

  Comer 2 porciones de frutas y 2 porciones de vegetales cada día.

  Caminar en las tarde por lo menos 3 veces en la semana.

- Haga una lista y póngala en un lugar donde se pueda ver, como la refrigeradora, para que sirva de recordatorio para todos.
- En el fin de semana, pregúntese si han hecho algo para lograr sus metas. Si no, ¿como podrían lograrlo la semana próxima?

ORIGEN: CHOOSEMYPLATE.GOV, CORNELL UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION

Para mas información, contacte su oficina local de Extensión de su condado:

Haz el año 2014 un año saludable con "MyPlate"

Con el final ya de las vacaciones, hay muchas personas pensando en afirmar sus metas del nuevo año. Si ha decidido lograr una dieta mas saludable, todavía hay tiempo para tomar los pasos necesarios para tener éxito. Recuerde que puede comenzar haciendo elecciones saludables cualquier día, no requiere que sea un nuevo año. Aquí puede encontrar consejos de "MyPlate" para hacer del 2014 un año saludable.

Haga que la mitad de su plato sea de frutas y vegetales

- Mantenga vegetales en lata y congelados para agregarlos a cualquier comida.
- Disfrute de las frutas y vegetales que están de temporada. Son mas fáciles de conseguir, tienen mas sabor, y usualmente son menos caro.
- Corte frutas y vegetales para la merienda.

Haga que la mitad de sus granos sean granos enteros

- Busque la palabra "whole" o "entero" en los ingredientes de los granos o productos farináceos (pasta, pan, cereales). El color oscuro no siempre significa que es entero o integral.
- Agregue pan integral/entero o pasta de harina integral, arroz integral, avena, cebada, o palomitas de maíz a cualquier comida o merienda.

Cambie a leche sin grasa o leche baja en grasa (1%)

- Tome leche baja en grasa o sin grasa o leche de soya fortificada con calcio como bebida en las comida o merienda.
- Coma yogur bajo en grasa o sin grasa como una merienda.

Varié sus proteínas

- Coma una variedad de proteínas de animales (carne, aves de corral, mariscos, y huevos) y de plantas (frijoles, chicharos, soya, nueces, y semillas)
- Escoja carne desgrasada o cortes de carne baja en grasa como ronda de res, solomillo de res o carne molida que sea por lo menos 90% magra. Corte o drene la grasa de la carne y quítele el pellejo de las aves de corral (pollo, pavo, etc.).
- Añada mariscos por lo menos dos veces en semana para la cena o pruebe nueces sin sal o semillas como merienda, en ensaladas o en el plato principal.

Que el comienzo del 2014 les traiga prosperidad y salud– y suerte con sus afirmaciones para el nuevo año.

¿Quieres aprender mas? Visite a www.ChooseMyPlate.gov!

ORIGEN: CHOOSEMYPLATE.GOV, MICHIGAN STATE UNIVERSITY EXTENSION

EL ALMACÉN EN LA ESQUINA

ARROZ INTEGRAL

Agregue mas granos enteros a su día haciendo el cambio de arroz blanco a arroz integral. A solo 10 centavos por porción, el arroz integral es una adición saludable para cualquier comida. ¿Sabia que hay 2 gramos de fibra en una media taza de arroz integral? El arroz integral es bajo en calorías, sin sodio, sin colesterol, y no contiene azucares agregados. ¿No le gusta arroz integral? Pruébelo mezclándolo con arroz blanco.

Como prepararlo:

- El arroz se puede cocinar en la estufa, microondas, o en una arrocera.
- El arroz no necesita lavarse antes o después de cocinarlo. El enjuagar el arroz puede disminuir vitaminas y minerales.

Sugerencias para comidas:

- Mezcle una taza de arroz integral cocido, una taza o mas de vegetales, y 2 o 3 onzas de proteínas baja en grasa, todo junto para una comida fácil y deliciosa.
- Saltee el arroz integral con guisantes, zanahorias, y huevo.
- Llene una tortilla con arroz integral, salsa, pollo o res cocido, frijoles pinto, lechuga, y queso rallado.
- Puede sustituir el arroz integral en una receta de arroz con leche.

Almacenamiento:

- Guarde el arroz integral adentro de contenedores sellados en una espacio seco y fresco por seis meses. Para un tiempo mas largo de almacenamiento refrigere o congélelo.
- El arroz integral cocido se puede guardar en un contenedor sellado firmemente por 3 a 5 días o en el congelador por seis meses.

ORIGEN: USA RICE FEDERATION, UNIVERSITY OF NEBRASKA-LINCOLN, UTAH STATE UNIVERSITY

Jamón y arroz integral

Porción: 1.5 tazas, Provee 6 porciones
$4.75 por toda la receta/ $0.79 por cada porción

1 lata de caldo de pollo bajo en sodio de 14-oz
2 1/2 tazas jamón picado, cocido
1/2 cucharadita de ajo picado
1 1/2 tazas de arroz integral, sin cocinar (crudo)
1/2 cucharadita pimienta
2 tazas guisantes en lata o congelado
2 cucharadas queso rallado (Opcional)

Nutrición:
(cada porción)
Calorías: 310
Grasa: 5g
Proteína: 22g
Sodio: 1160mg
Fibra: 4g
Azúcar: 8g

1. En un sartén, combine el caldo, jamón y ajo. Deje hervir.
2. Agregue arroz y pimienta. Baje el calor/fuego, cubra y cocine por 10 minutos.
3. Destape el arroz, agregue los guisantes y cocine por unos minutos mas.
4. Cuando el arroz este suave y los guisantes calientes, quítelo del fuego y sírvalo.

Puede hacer el doble de la receta y congelar lo que sobre.

ORIGEN: IOWA STATE EXTENSION

¿Que puede hacer "*SuperTracker*" por su familia?

"SuperTracker" de USDA es la herramienta perfecta para ayudar a su familia y usted a hacer las elecciones de comida y actividades mas saludables. Este le puede ayudar a -

- Elegir y comparar entre diferentes tipos de comidas.
- Anotar tus comidas y actividad física.
- ¡Recibir consejo, apoyo, y mucho mas!

UF | IFAS Extension
UNIVERSITY of FLORIDA

El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con 1-866-762-2237. TTY/TTD/FRS Marque 711

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). USDA y la Universidad de Florida son proveedores y empleadores que ofrecen la igualdad de oportunidades en el empleo.