

# Comience de una forma sencilla con MiPlato

Una alimentación saludable es importante en todas las etapas de la vida, con beneficios que se acumulan con el tiempo, bocado a bocado. Los cambios pequeños son importantes.

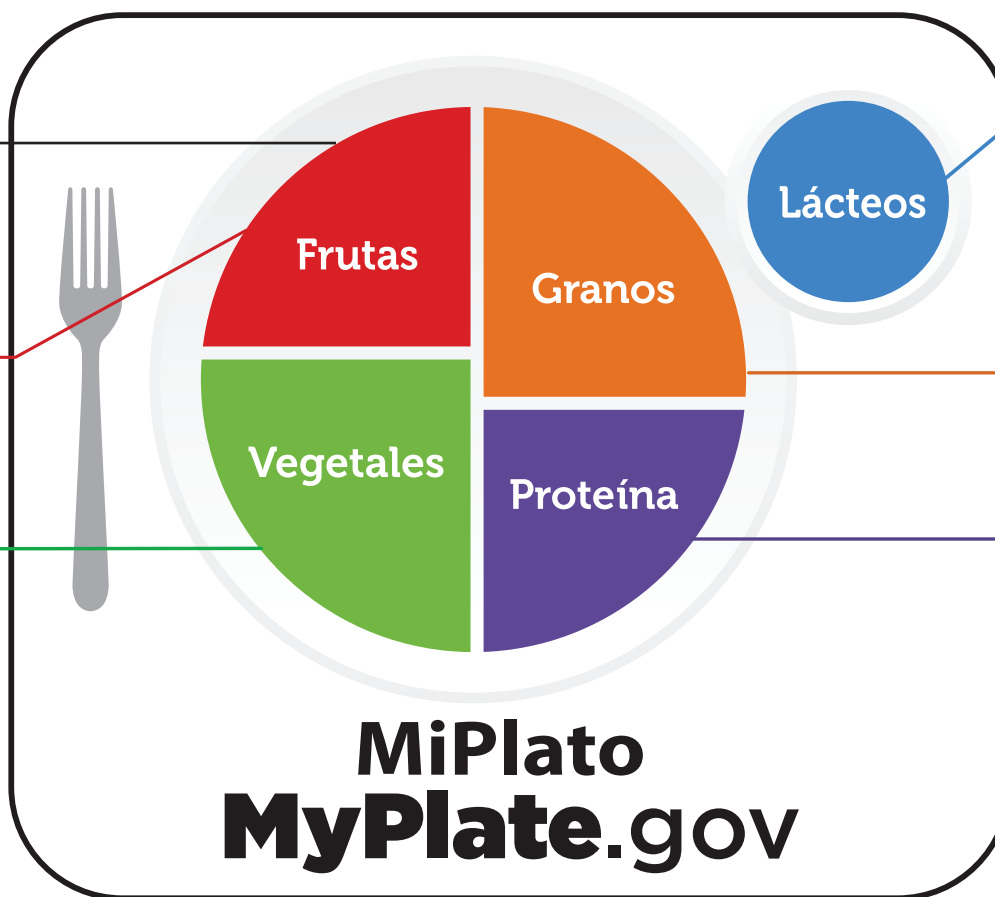
Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales.

Enfóquese en las frutas enteras.

Varíe sus vegetales.



Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.



Cambie a leche, yogur o productos lácteos, bajos en grasa o sin grasa (o versiones sin lactosa o de soya fortificada).

Haga que la mitad de sus granos sean integrales.

Consuma una variedad de proteínas.



Mantenerse activo puede ayudarlo a prevenir enfermedades y controlar su peso.



<p>Enfóquese las frutas enteras, como las frescas, congeladas, enlatadas o deshidratadas.</p> <p>Compre frutas para tenerlas disponibles para agregar a su comida o comerlas como un merienda. Si compra jugo, elija jugo de fruta 100% natural.</p>	<p>Coma una variedad de vegetales y agréguelos a platos combinados como guisos, sándwiches y wraps.</p> <p>Frescos, congelados, y enlatados, todos los vegetales cuentan. Busque “reducido en sodio” o “sin sal agregada” en la etiqueta.</p>	<p>Elija las versiones integrales de comidas habituales como pan, pasta y tortillas.</p> <p>¿No está seguro si es integral? Consulte la lista de ingredientes para ver si aparecen las palabras “integral” o “cereal integral”.</p>	<p>Coma una variedad de alimentos ricos en proteínas, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras y de aves, y nueces y semillas sin sal.</p> <p>Coma mariscos dos veces por semana. Elija cortes de carne magra y carne picada que sea al menos 93% magra.</p>	<p>Elija lácteos bajos en grasas (1%) o sin grasas (descremados). Obtenga la misma cantidad de calcio y otros nutrientes que la leche entera, pero con menos grasas saturadas y calorías.</p> <p>¿Es intolerante a la lactosa? Pruebe la leche sin lactosa o una bebida de soya fortificada.</p>
--	---	---	--	--

## Objetivos diarios para cada grupo de alimentos — según un plan de 2,000 calorías

Visite [MyPlate.gov/MyPlatePlan](https://www.MyPlate.gov/MyPlatePlan) para obtener un plan personalizado.

<p><b>2 tazas</b></p> <p><i>1 taza cuenta como</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 manzana pequeña</li> <li>1 banana grande</li> <li>1 taza de uvas</li> <li>1 taza de mango en rodajas</li> <li>½ taza de pasas de uva</li> <li>1 taza de jugo de fruta 100% natural</li> </ul>	<p><b>2½ tazas</b></p> <p><i>1 taza cuenta como</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>2 tazas de espinaca cruda</li> <li>1 taza de hojas cocidas de berza, col rizada o nabo</li> <li>1 aguacate pequeño</li> <li>1 camote grande</li> <li>1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos</li> <li>1 taza de coliflor cortada</li> </ul>	<p><b>6 onzas</b></p> <p><i>1 onza cuenta como</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 rebanada de pan</li> <li>½ taza de avena cocida</li> <li>1 tortilla pequeña</li> <li>½ taza de arroz integral cocido</li> <li>½ taza de cuscús cocido</li> <li>½ taza de sémola cocida</li> </ul>	<p><b>5½ onzas</b></p> <p><i>1 onza cuenta como</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 onza de carne magra de pollo, cerdo o ternera cocida</li> <li>1 onza de atún</li> <li>¼ taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos</li> <li>1 cucharada de mantequilla de maní</li> <li>2 cucharadas de hummus</li> <li>1 huevo</li> </ul>	<p><b>3 tazas</b></p> <p><i>1 taza cuenta como</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 taza de leche o yogur</li> <li>1 taza de leche o yogur sin lactosa</li> <li>1 taza de leche de soya o yogur fortificados</li> <li>1½ onzas de queso duro</li> <li>1 taza de kéfir</li> </ul>
---	---	---	---	--



Escoja alimentos y bebidas que sean bajos en azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

Limitar:

- Azúcares agregados a <50 gramos por día.
- Grasas saturadas a <22 gramos por día.
- Sodio a <2,300 miligramos por día.



¡No olvide la actividad física!

Mantenerse activo puede ayudarlo a prevenir enfermedades y controlar su peso.

Niños ≥ 60 minutos por día.

Adultos ≥ 150 minutos por semana.

ADULTOS

MUÉVETE  
A TU MANERA<sup>SM</sup>

Es tu turno. Tú decides.

Sabes que necesitas la actividad física para mantenerte sano.

Pero, ¿sabías que la actividad física también ofrece otros beneficios?



Mejora tu estado de ánimo



Mejora tu capacidad de concentración



Reduce tu estrés



Mejora tu calidad del sueño

**Vuélvete más activo y comienza a sentirte mejor hoy mismo.**

## ¿Cuánta actividad necesito?

### Actividades aeróbicas moderadas

Todo lo que haga que el corazón lata más rápido cuenta



¿Tienes poco tiempo esta semana? **Comienza apenas con 5 minutos.** Todo se va sumando.

O recibe los mismos beneficios en la mitad del tiempo. Si te esfuerzas más y realizas **actividades aeróbicas intensas**, trata de hacerlo durante al menos **75 minutos** por semana.

## ¿Es moderada o intensa? Averígualo con la “prueba del habla.”

Cuando estés haciendo la actividad, trata de hablar:

- Si respiras más rápido pero todavía puedes conversar fácilmente, es una **actividad moderada**
- Si solo puedes decir unas pocas palabras antes de tomar aliento, es una **actividad intensa**.

## ¿Qué cuenta como actividad física?

¡Cualquier cosa que te haga mover!



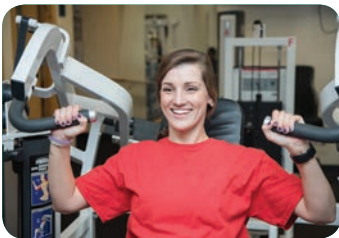
Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas.



Incluso las actividades que no parecen ejercicio.

## Puedes volverte más activo.

Solo o acompañado, sin importar quién seas ni dónde vivas. Puedes encontrar una forma que te dé resultado.



Con el tiempo, la actividad física puede contribuir a que lleves una vida más larga y más sana.

✓ Reducir el riesgo de tener enfermedades como diabetes y ciertos cánceres

✓ Controlar la presión arterial

✓ Mantener un peso saludable

Da el primer paso. Vuélvete un poco más activo cada día. **Muévete a tu manera.**

Aquí encontrarás consejos para ponerte en movimiento y hacer un plan semanal de actividad física.

[health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es](https://health.gov/MoveYourWay/Activity-Planner/es)



# BENEFICIOS DEL EJERCICIO AERÓBICO



## PULMONES

Mejora la capacidad de los pulmones para llevar oxígeno a los tejidos de todo el cuerpo



## SALUD MENTAL

Reduce estrés, ansiedad y tensión nerviosa

## ENERGÍA

Mejora la energía, vitalidad y resistencia



## DIABETES

Reduce el riesgo de desarrollar diabetes tipo 2



## CORAZÓN

Fortalece y agranda el corazón, lo que facilita el bombeo de sangre por todo el cuerpo

## COMPLEXIÓN FÍSICA

Reduce la grasa corporal y aumenta la masa muscular



## SUEÑO

Ayuda a dormir mejor



## SISTEMA MUSCULAR

Fortalece los músculos en todo el cuerpo

## ¡INTENTE ALGO NUEVO!

Si encuentra nuevas actividades que disfrute, su rutina podrá ser variada y divertida.



Entrenamiento intenso



Entrenamiento con pesas



Zumba



Deportes en equipo



Clases de aeróbicos



Remo



Trotar y caminar



Danza contemporánea



Bailes latinos



Baile de salón



Baile



Aeróbicos acuáticos



Artes marciales



Boxeo



Natación



Excursionismo

## Mis metas:

En la siguiente semana yo haré: \_\_\_\_\_

En el siguiente mes, yo haré: \_\_\_\_\_

Extension  
UtahStateUniversity.



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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>. © Utah State University 2022

**CREATE** SNAP-ED  
BETTER HEALTH  
en español



# EJERCICIO AERÓBICO

La actividad aeróbica es cualquier movimiento que involucre los grandes grupos musculares y que tenga un movimiento continuo. Incluye actividades que lo hacen respirar un poco más fuerte y que su corazón lata un poco más rápido que durante las actividades diarias normales. Los beneficios de la actividad aeróbica se sienten en todo el cuerpo.



## ¿Qué ejercicios cuentan como actividad aeróbica?

### Niveles de intensidad aeróbica

#### BAJA INTENSIDAD

Incluye actividades que se realizan cotidianamente, como hacer el aseo diario de la casa, ir de compras o preparar la comida. Aunque estas actividades son buenas para su salud, no cuentan como actividad aeróbica porque su cuerpo no está trabajando con suficiente intensidad.

#### INTENSIDAD MODERADA

Incluye actividades en las que su corazón late más rápido y su respiración es más agitada de lo normal que durante su actividad diaria. Cuando realiza estas actividades usted puede hablar cómodamente, pero no puede cantar.

#### INTENSIDAD VIGOROSA

Incluye actividades en las que su ritmo cardíaco es elevado y su respiración fuerte y rápida. Durante estas actividades, tendrá dificultad para hablar normalmente sin que tenga que respirar. Recuerde que una intensidad más vigorosa no siempre es lo mejor. Usted puede obtener los mismos beneficios con actividades moderadas. Recuerde consultar a su médico antes de iniciar una nueva rutina de actividad física.

### Tipos de actividad aeróbica

 <b>BAJA</b> (30 minutos)	 <b>MODERADA</b> (30 minutos)	 <b>VIGOROSA</b> (30 minutos)
Ir de compras	Caminata vigorosa	Correr o trotar
Cocinar	Aeróbicos acuáticos	Natación
Limpiar la casa	Ciclismo	Baloncesto
Lavar la ropa	Baile	Ciclismo de montaña
Barrer los pisos	Cortar el pasto o césped	Trabajo pesado de jardinería
Lavar los trastes	Jardinería	Tenis
Tender la cama	Remar	Esquiar
Caminar en la casa	Limpieza profunda de la casa	Aeróbicos de alto impacto.
Jugar a la pelota	Yoga	Pesas
Pescar	Golf	Excursionismo

## Guías de actividad física para los americanos

Las siguientes son recomendaciones del Departamento de Salud y Servicios Humanos para actividades aeróbicas según distintos grupos de edades.

Edades	Frecuencia	Por cuanto tiempo
Adultos 18-64 años	Por lo menos 3 días por semana	Por lo menos 2.5 horas de ejercicio moderado o 1.25 horas de ejercicio vigoroso a la semana
Niños- Jóvenes 6-17 años	Por lo menos 3 días por semana	Por lo menos 1 hora de actividad moderada a vigorosa por día. No se necesita alguna actividad específica ya que jugar cuenta
Niños 2-5 años	Jugar activamente varias veces al día	No hay recomendaciones específicas

### Como hacer ejercicio aeróbico de manera segura

Es importante tener en cuenta como hacer cualquier tipo de actividad física en forma segura para no lastimarse.

Siempre consulte a su médico antes de iniciar una nueva rutina de actividad física.

Comience despacio y poco a poco aumente la intensidad hasta llegar al nivel deseado.

Siempre haga ejercicios de estiramiento antes y después de la actividad aeróbica.

Use zapatos adecuados.

Manténgase hidratado. Beba suficientes líquidos antes, durante y después del ejercicio aeróbico.

# Ejercicios de balance y flexibilidad y sus beneficios

## RECOMENDACIONES BASICAS DE ESTIRAMIENTO

- Haga ejercicios ligeros de calentamiento antes de hacer ejercicios de estiramiento.
- Tres veces por semana o ANTES de hacer su rutina normal de ejercicio, haga estiramiento dinámico. DESPUÉS de terminar su rutina normal de ejercicio ó 3 veces por semana, haga estiramiento estático. Haga ejercicio de balance 1-2 veces por semana.
- No contenga la respiración cuando haga ejercicio de balance o flexibilidad.
- No salte al hacer ejercicios de balance o flexibilidad.

## ¿POR QUÉ DEBE HACER EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO Y MEJORAR SU BALANCE?

- Mejora la habilidad atlética
- Reduce riesgos de lastimarse
- Aumenta su rango de movimiento

## Tipos de ejercicios de estiramiento

### ESTIRAMIENTO DINÁMICO

- El estiramiento dinámico consiste en controlar el movimiento de brazos y piernas para llevarlo (de forma gradual) a los límites de su rango de movimiento. No hay saltos o movimientos bruscos en los ejercicios dinámicos de estiramiento. Algunos ejemplos de estiramiento dinámico incluyen movimientos lentos y controlados de los brazos, piernas y torso.
- Este tipo de ejercicios es mejor hacerlos ANTES de realizar su rutina normal de ejercicio.

### ESTIRAMIENTO ESTÁTICO

- El estiramiento estático consiste en estirar las articulaciones lo más posible y mantener esa posición. Otra forma de hacer estiramiento estático, conocido también como estiramiento pasivo, consiste en usar una fuerza externa (ya sea una persona o un aparato) y llevar la articulación hasta su límite de movimiento.
- Esta forma de movimiento es mejor hacerlo DESPUÉS de su rutina normal de ejercicio para aumentar el rango de movimiento.

# Ejercicio de balance



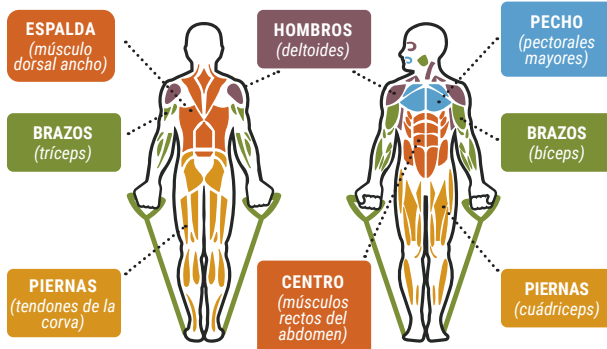
## POSTURA DEL ÁRBOL

Estando de pie presione la planta del pie derecho hacia la parte interna de su muslo izquierdo justo arriba de la rodilla. Mientras sostiene esta posición, estire sus brazos por encima de la cabeza juntando las palmas de sus manos. Sostenga la postura por 10-20 segundos. Repita del otro lado.



## POSTURA DE LA MEDIA LUNA

Estando de pie, eleve la pierna derecha, estirada, hacia atrás. Lleve su mano izquierda al suelo (o a un banco si no es muy flexible) mientras extiende su brazo derecho hacia arriba. Sostenga la postura por 10-20 segundos. Repita del otro lado.



## Mis Metas

En la siguiente semana haré: \_\_\_\_\_

En el siguiente mes haré: \_\_\_\_\_

Extension  
UtahStateUniversity.



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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.  
© Utah State University 2022

Traducción e interpretación por: Celina Wille y Laura Paola Johnson

**CREATE** SNAP-ED  
BETTER HEALTH  
en español



# BALANCE Y FLEXIBILIDAD

La flexibilidad es una forma de actividad física que se logra a través de estiramientos y movimientos de las articulaciones hasta el límite de su rango de movimiento. El balance es la habilidad del cuerpo para permanecer en una posición estable cuando se realizan ciertos movimientos.



### ESTIRAMIENTO DE CUELLO

Incline suavemente la cabeza hacia un lado, como si su oído fuera a escuchar a su hombro. Repita del otro lado.



### ESTIRAMIENTO DE PECHO

Estando de pie o sentado, coloque las manos detrás de la espalda y entrelace los dedos. Estire los brazos, siéntese derecho y empuje el pecho hacia enfrente. Sostenga la postura por 5-10 segundos.



### ESTIRAMIENTO DE TRÍCEPS

Suavemente doble un brazo atrás de la cabeza como si fuera a rascarse la espalda. Luego coloque la mano opuesta en el codo y jale hacia abajo. Sostenga y después repita con el brazo opuesto.



### GIRO SENTADO

Estando sentado, coloque su mano izquierda en la rodilla derecha y su mano derecha atrás de usted. Gire hacia su mano derecha. Sostenga la postura por 5-10 segundos. Repita del lado opuesto.



### ESTIRAMIENTO DE HOMBRO

Estando sentado o de pie estire su brazo frente a usted. Agarre el codo con la mano opuesta y jale hacia el pecho..

## ESTIRAMIENTO ESTÁTICO



### ESTIRAMIENTO DE ABDOMEN

Acuéstese boca abajo en el suelo. Eleve la parte superior de su cuerpo mientras la parte inferior permanece tocando el piso.



### ESTIRAMIENTO DE FLEXORES DE CADERA

Mientras mantiene la espalda recta, póngase de rodillas en el suelo con una rodilla flexionada hacia el frente y una pierna hacia atrás. Empuje lentamente la cadera hacia adelante hasta que sienta el estiramiento en la parte superior del muslo de la pierna que está estirada.



### ESTIRAMIENTO DE ABS

En posición sentada, extienda los brazos sobre la cabeza y los pies delante de usted. En esta posición, estire los brazos lo más alto que pueda.



### ESTIRAMIENTO LUMBAR

Estando de pie, arquee su espalda con los brazos estirados al frente flexionando sus rodillas.



PARTE SUPERIOR DEL CUERPO



PARTE INFERIOR DEL CUERPO



PARTE CENTRAL DEL CUERPO



### ESTIRAMIENTO DE TENDONES DE LA CORVA

En posición sentada, estire una pierna y flexione la otra hacia adentro tanto como la tensión le permita. Empuje el pecho hacia la rodilla estirada intentando tocar los dedos del pie.



### ESTIRAMIENTO DE MÚSCULOS ADUCTORES

En posición sentada, coloque juntas las plantas de los pies. Apoye los codos sobre las rodillas y empuje suavemente hacia abajo. Mantenga la espalda recta.



### ESTIRAMIENTO DE CUÁDRICEPS

De pie y balanceado en una pierna, doble la otra pierna y empuje el pie hacia el glúteo.



### ESTIRAMIENTO DE PANTORRILLA

Estando de pie con las manos apoyadas en una pared a la altura de los ojos, ponga la pierna que vaya a estirar un paso atrás de la otra. Manteniendo su talón en el suelo, flexione la rodilla de la pierna que está adelante hasta sentir el estiramiento en la pierna de atrás.



### ESTIRAMIENTO DE GLÚTEOS

Acostado boca arriba en el suelo, lleve el tobillo izquierdo hacia la rodilla derecha. Con las dos manos empuje la rodilla derecha hacia su cara. El estiramiento ocurrirá en el glúteo izquierdo. Repita del otro lado.



### CAMINE CON LAS PUNTAS DE LOS PIES

Camine con las puntas de los pies por 45 segundos.



### OSCILACIÓN DE PIERNAS

Con los brazos estirados a los lados y uno apoyado en una pared, mueva la pierna exterior de un lado a otro, hacia enfrente y hacia atrás. Repita 10 veces.



### LAGARTIJAS CON ROTACIÓN

Comience en posición de lagartija con los brazos y espalda bien estirados, gire el torso y extienda el brazo izquierdo hacia arriba en forma de T. Repita del otro lado



### ESTIRAMIENTO HOMBROS

Estire sus brazos ampliamente y después muévalos como si se fuera a dar un abrazo. Repita 10 veces.

## ESTIRAMIENTO DINÁMICO



### ESCORPIÓN

Acuéstese boca abajo con los brazos estirados a los lados y los pies en punta. Mueva el pie izquierdo hacia el brazo derecho y viceversa. Repita 10 veces.



### ELEVACIÓN DE RODILLA

Mientras se desplaza hacia enfrente, eleve la pierna como si fuera a pasar un obstáculo tan alto como su cintura y después camine normal. Repita 10 veces.



### EJERCICIO DE GUSANO

De pie y con las piernas juntas, agáchese hacia enfrente y coloque las manos estiradas en el piso. Mueva los pies hacia las manos y de regreso. Repita 10 veces.



### AVIONES

De pie, estire los brazos a los lados moviéndolos en forma de círculos haciendo repeticiones hacia adentro y luego hacia afuera. Haga el ejercicio por 45 segundos.



### ESTIRAMIENTO CON TALONES ARRIBA

Patee los talones hacia los glúteos mientras camina hacia enfrente.



### ESTOCADAS LATERALES

Extienda las piernas de manera amplia e inclínese de lado a lado. Mantenga el peso sobre el talón del pie del lado hacia donde se inclina. Repita 10 veces.



# Buenos alimentos para tener a la mano

¡Cuando usted tiene la mayoría de estos alimentos nutritivos en casa, se sorprenderá de lo que puede preparar en poco tiempo!

## Cereales

- Granos enteros (integrales) – avena, cebada, trigo, arroz integral, quinua, maíz, harina y palomitas de maíz
- Pan 100% de trigo integral, tortillas y derivados
- Galletas integrales
- Cereales hechos con granos enteros

## Frutas

- Frutas frescas de temporada – manzana, naranja, uva, plátano o banana, pera, fresa, frambuesa, arándano (tipos de moras), kiwi, melón, durazno, ciruela, piña, etc.
- Frutas enlatadas, en conserva o congeladas – moras, durazno, pera, piña, mandarina, naranja, etc.
- Pasas, otras frutas secas
- Toda mermelada de frutas
- Jugos – uvas moradas y/o blancas, naranja, manzana, piña, etc.

## Vegetales

- Vegetales frescos de temporada – papas/patatas, camote, calabaza de verano (amarilla), calabaza de invierno, brócoli, coliflor, zanahoria, apio, pimiento, vainitas/ejotes, maíz/elote, tomate, lechuga, espinaca, hongos/champiñones, aguacate/palta, ajo, cebollas, etc.
- Vegetales congelados, o enlatados – vainitas/ejotes, maíz/elote, chícharos/arvejas, tomate, salsa de tomate, pasta de tomate, etc.
- Jugos de vegetales

## Lácteos bajos en grasa

- Leche
- Yogurt
- Queso

## Proteína

- Nueces y semillas – cacahuate/maní tostado y seco, semillas de girasol, almendras, nueces
- Enlatados de atún, salmón, pollo, pavo, sopa de frijol (chili)
- Carne de res
- Carne de pollo
- Pescado
- Aves del monte
- Fiambres o carnes frías como jamón y pavo
- Huevos
- Mantequilla de maní/cacahuate
- Frijoles enlatados y/o secos – negros, pintos, peruanos, garbanzos, etc.

## Productos de primera necesidad

- Alimentos básicos -harina (maíz, trigo), azúcar blanca, azúcar morena, azúcar refinada, almidón de maíz/maicena, bicarbonato de sodio, polvo de hornear/royal, levadura, mostaza, mayonesa, cátsup, vinagre, extracto de vainilla, chocolate/cocoa, café, té, aceite vegetal, canola, oliva, salsas
- Consomé en polvo, de pollo, res o vegetales
- Sopas enlatadas – bajas en grasas, bajas en sodio como las cremas de pollo, de champiñones, de tomate o de maíz/elote
- Hierbas y especias – sal, pimienta, albahaca, orégano, perejil, romero, comino, chile/ají en polvo, cilantro, cúrcuma, salvia, tomillo, jengibre, canela, nuez moscada





# Como descifrar la etiqueta de información nutricional

Saber qué contienen los alimentos que usted consume es vital para poder tomar decisiones saludables y tener control de lo que come. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés), exige que las etiquetas de información nutricional se publiquen en los alimentos procesados y envasados; por ejemplo, en panes, alimentos enlatados, bebidas, etc.

Las etiquetas deben tener el nombre del alimento, el peso neto, información de fabricación, lista de ingredientes, información nutricional y posibles alérgenos. Si usted dedica tiempo para entender y comparar estas etiquetas, podrá hacer elecciones más saludables. Al entender la información de las etiquetas usted sabrá lo que está comiendo, y podrá tomar decisiones saludables.

## Esta imagen lo ayudará a interpretar las etiquetas de información nutricional

<b>1</b>	<b>Nutrition Facts</b>
	8 servings per container
	<b>Serving size 2/3 cup (55g)</b>
<b>2</b>	<b>Amount per serving</b>
	<b>Calories 230</b>
	<b>% Daily Value*</b>
<b>3</b>	<b>Total Fat 8g 10%</b>
	Saturated Fat 1g 5%
	Trans Fat 0g
<b>4</b>	<b>Cholesterol 0mg 0%</b>
	<b>Sodium 160mg 7%</b>
<b>5</b>	<b>Total Carbohydrate 37g 13%</b>
	Dietary Fiber 4g 14%
	Total Sugars 12g
	Includes 10g Added Sugars 20%
<b>6</b>	<b>Protein 3g</b>
<b>7</b>	Vitamin D 2mcg 10%
	Calcium 260mg 20%
	Iron 8mg 45%
	Potassium 240mg 6%
	<small>* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.</small>

## 1 ¿Cuánto está comiendo?

Todo lo especificado en la etiqueta de información nutricional se refiere a la cantidad que hay en el tamaño de una porción. Por lo general, hay más de una porción en el producto. Asegúrese de revisar el tamaño de la porción y las porciones que hay por envase, para saber cuánto consume al servir el producto en las comidas. Esta información es importante ya que consumir porciones más grandes aumenta el consumo de calorías y nutrientes publicados en la etiqueta.

## 2 Cantidad de calorías

- La cantidad de calorías escrita es POR PORCIÓN.
- Las nuevas etiquetas muestran las calorías con un número más grande para que el consumidor las vea más fácilmente.

## 3 Grasa total.

- Los cuatro grupos principales de grasa dietética son: grasas monoinsaturadas, poliinsaturadas, saturadas y grasas trans.
- Las grasas insaturadas tienen una estructura única que las mantiene en estado líquido a temperatura ambiente. Son de origen vegetal y se dividen en dos tipos: grasas monoinsaturadas (aceite de oliva) y grasas poliinsaturadas (aceite de soya, maíz y canola) y se consideran las grasas más saludables. Estas grasas ayudan a su cuerpo a absorber las vitaminas A, D, E y K, a mantener la estructura de la membrana celular y son fuente de energía almacenada que su cuerpo utiliza entre las comidas.
- Los fabricantes no están obligados a publicar la cantidad de grasa insaturada en un producto, pero se puede descifrar la cantidad, al restar de la grasa total la grasa saturada y grasa trans. El resultado de la resta es la cantidad de grasa insaturada.
- Las grasas saturadas, como la mantequilla o la manteca de cerdo (origen animal) y los aceites de palma y coco (origen vegetal) no son saludables para el corazón y se debe reducir su consumo al mínimo.
- Las grasas trans son grasas que originalmente fueron insaturadas y luego se modificaron químicamente para hacerlas sólidas a temperatura ambiente. Estas grasas son tan malas que se recomienda mantener su consumo a un nivel mínimo. A partir del 2020 ningún alimento procesado en Estados Unidos se elabora con grasas trans.

## 4 Colesterol y sodio

- El colesterol es un componente esencial de cada célula de su cuerpo. Ayuda a formar hormonas, vitamina D y ayuda a la digestión. El cuerpo crea todo el colesterol que necesita a través del hígado. Consumir algo de colesterol está bien.
- El sodio es un electrolito que ayuda a regular el balance de líquidos. Si hay demasiado sodio en el cuerpo, la presión arterial aumentará demasiado (hipertensión) y lo pondrá en riesgo de padecer enfermedades cardíacas, algunos tipos de cáncer, enfermedades renales o derrame cerebral. Elija alimentos bajos en sodio.

## 5 Carbohidratos totales

- Los carbohidratos se encuentran principalmente en alimentos de origen vegetal como granos, frutas, verduras, nueces y legumbres. Estos proporcionan energía al cuerpo en forma de glucosa.
- Los carbohidratos de un producto incluyen la cantidad total de azúcar natural, azúcares agregados, almidones y fibra.
- La fibra es una forma de carbohidratos no digerible que ayuda con la digestión y la prevención de enfermedades. Consumir 14 g de fibra por cada 1,000 calorías proporciona esos beneficios.
- El total de azúcar incluye azúcar natural y azúcares agregados. El azúcar natural se encuentra en algunos alimentos. Por ejemplo, la lactosa en la leche o la fructosa en frutas y verduras.
- Los azúcares agregados se refieren a endulzantes que se añaden a productos al procesarlos. Se recomienda que el consumo de azúcares agregados sea menor del 10% del total de calorías consumidas al día.



## 6 Proteína

- Las proteínas desempeñan una serie de funciones en el cuerpo. Ayudan a combatir infecciones, mantienen el cabello y las uñas fuertes, proporcionan energía, mantienen el equilibrio de fluidos y ayudan a transportar nutrientes por todo el cuerpo. En los Estados Unidos, la deficiencia de proteínas no es tan común como en otros países, pero si no se consumen en forma suficiente se pueden desarrollar problemas de malnutrición relacionados con las proteínas y los huesos se debilitan. Por otro lado, el consumo excesivo de proteínas puede llevar a otros problemas de salud, como cálculos renales, problemas cardíacos y algunos tipos de cáncer. Es importante consumir un promedio de 5 ½ onzas de proteína animal o vegetal al día.

## 7 Micronutrientes

- Las vitaminas se dividen en dos categorías principales: solubles en agua y solubles en grasa. Es importante consumir suficientes vitaminas en una dieta para ayudar al crecimiento, la reproducción y la salud en general. Es muy raro que se consuman demasiadas vitaminas cuando se obtienen a través de los alimentos, pero el consumo excesivo a través de suplementos puede ocurrir y puede ser tóxico. La Vitamina D es la única vitamina que se requiere esté enlistada en la etiqueta, pero las compañías pueden incluir otras vitaminas. La vitamina D es importante para tener huesos y dientes sanos y es muy importante para el sistema inmunológico.
- Los minerales son otros micronutrientes necesarios en el cuerpo. Las etiquetas deben publicar calcio, hierro y potasio. El calcio juega un papel vital en el fortalecimiento de los huesos. El hierro es el maestro en transportar oxígeno desde los pulmones a los diversos tejidos que lo requieran. Tener bajo nivel de hierro en la sangre puede causar mareos y la sensación de náuseas. El potasio juega un papel importante en la contracción muscular, baja la presión arterial, fortalece huesos y ayuda a tener un balance en los fluidos del cuerpo.

## Lista de ingredientes

¿Alguna vez ha leído la lista de ingredientes y se ha preguntado en qué idioma extranjero está escrito? Podría hacer una investigación sobre cada ingrediente, pero si no tiene tiempo, solo busque algunos factores clave. Primero, ¿cuántos ingredientes hay? En general es una buena regla elegir alimentos con pocos ingredientes. Cuando la lista es más corta, por lo general hay menos azúcares agregados y menos aditivos que son poco saludables. Otro factor a tener en cuenta es el orden, cuál es el primer ingrediente y cuál es el último ingrediente. Los ingredientes se enlistan por la cantidad presente en el producto y van de mayor a menor cantidad. Si la etiqueta enlista los azúcares primero y los ingredientes más saludables al final, es mejor reconsiderar la elección de ese producto.

Entender la etiqueta de información nutricional a veces puede ser confuso, pero con la práctica podrá comprender los beneficios de los alimentos que come. Entender las etiquetas le ayudará a tomar decisiones más saludables y en general a tener una dieta más sana.





# Ideas para ahorrar en la compra de alimentos

Consejos y trucos para el supermercado Escrita por: Mateja Savoie Roskos y Amy Spielmaker

## 1 Seleccione productos en las orillas o pasillos exteriores del supermercado

Los alimentos frescos y menos procesados se encuentran en las orillas o pasillos exteriores del supermercado y los alimentos menos saludables y más procesados se encuentran en los pasillos interiores.

## 2 No compre con hambre

Si usted hace compras cuando tiene hambre, es más probable que compre productos no saludables. También evite comprar cuando no se siente bien. Las emociones siempre influyen en la selección de alimentos.

## 3 Vaya al supermercado en tiempos menos concurridos

Evite ir después de las 5 p.m. o en días festivos. Cuando hay mucha gente de compras, es más probable que usted pase menos tiempo viendo precios y leyendo las etiquetas de información nutricional.

## 4 Evite los alimentos muy procesados

Evite los alimentos que contienen muchos ingredientes, que son artificiales o que no se pueden pronunciar. Eso no quiere decir que esos alimentos no se deban consumir, pero deben comprarse con menos frecuencia que los alimentos naturales y no procesados.

## 5 Identifique que alimentos realmente necesita

Es difícil resistirse a los productos de panadería recién horneados o a las papitas fritas con sal. Para tratar de reducir la compra de productos menos nutritivos, separe las compras impulsivas dentro del carrito de compras. Antes de pagar, revise cada producto y pregúntese si es un antojo o si realmente lo necesita.

## 6 Compare siempre los precios

La marca genérica de la tienda no siempre es la más barata. Asegúrese de revisar el precio por unidad (generalmente calculado por onza) y no el precio por paquete. El precio por onza lo puede comparar con otras marcas del mismo producto y así calcular cuál cuesta menos por onza.

## 7 Revise los estantes de arriba a abajo

Los productos de mayor precio por lo general están en la sección central de los estantes, a nivel de los ojos. Busque en los estantes viendo de arriba hacia abajo para encontrar opciones más económicas.

## 8 Haga una lista de compras

Prepare su lista de compras durante la semana. Cuando se le termine algo, apúntelo inmediatamente y así evitará ir varias veces a la tienda por lo que olvidó. También escriba su lista de compras de acuerdo a cada pasillo del supermercado. Si usted hace compras regularmente en las mismas tiendas, organice la lista de modo que pueda encontrar y marcar los artículos durante su recorrido en el supermercado.

## 9 Haga un menú para la semana

Si planifica un menú, no tendrá que pensar qué va a cocinar de último momento y podrá evitar comprar demasiado o muy poco. Un menú reduce el estrés a la hora de preparar la comida. Consulte MiPlato al hacer su menú para asegurarse que está incorporando todos los grupos de alimentos. Ya con el menú y una lista de compras, usted podrá pasar menos tiempo en el supermercado y le será más fácil preparar comidas que planeó en su menú, también evitará la tentación de salir a comer fuera de casa o comer productos pre-envasados que son menos saludables.

## 10 Haga un presupuesto

Tenga un presupuesto claro antes de ir al supermercado y no se salga de su límite. Si usted no sabe cuánto puede gastar, es probable que gaste más dinero de lo necesario. Para ayudar a mantenerse dentro de su presupuesto, lleve la cuenta del costo de los artículos en su carrito de compras.

## 11 Sea flexible

Aunque debe tener un plan cuando entra al supermercado, también debe ser flexible. Si acostumbra a comprar papas blancas, pero otra variedad está en oferta, considere hacer un cambio. Recuerde que la variedad es el sabor de la vida. No tenga miedo de probar nuevos alimentos, especialmente si están en oferta.

## 12 Obtenga los especiales de la tienda

Obtenga el periódico o lista de especiales de la tienda que generalmente está por la puerta de entrada. Estas publicaciones tienen los cupones y los especiales de la semana.

## 13 Use los cupones con cuidado

Busque cupones en las estanterías o en los productos. Los cupones a veces ofrecen descuentos en varios artículos cuando se compran juntos (por ejemplo, un descuento en la lechuga con la compra de un aderezo para ensaladas). Estos cupones también podrían ofrecer descuentos en la compra de varios artículos (por ejemplo, compre 5 y obtenga 1 gratis). Sin embargo, tenga cuidado con estas ofertas especiales. Si el cupón se ajusta a su lista de compras, entonces úselo. Si el cupón requiere comprar más o diferentes alimentos de lo ya planeado, puede ser mejor evitarlo. Aplique las mismas reglas para cupones que haya recortado del periódico. Además, guarde los cupones que se imprimen con su recibo de pago. Estos cupones están generalmente relacionados con lo que usted habitualmente compra y pueden ser útiles la próxima vez que visite el supermercado.

## 14 Compre al por mayor cuando sea conveniente

Para ciertos artículos no perecederos (que no se dañan), comprar al por mayor puede ahorrarle dinero. Algunas tiendas ofrecen descuentos en la compra de productos por caja. Los productos que son buenos para comprar al por mayor pueden ser productos enlatados, productos para hornear (como harina y azúcar), algunos condimentos y otros alimentos que se utilizan con frecuencia.

## 15 Lea la letra pequeña

Cuando los alimentos están marcados con ofertas como 10 por \$10, no significa que debe comprar los 10 productos para obtener la oferta. Usted puede comprar dos o tres y aun así pagar \$1 por cada uno.

## 16 Tenga cuidado con los productos que se exhiben a la entrada de los pasillos

Los fabricantes de alimentos pagan extra para que sus productos se exhiban en la cabecera de los pasillos, donde hay poca variedad y resulta difícil comparar precios. Cualquier artículo a la entrada de los pasillos se puede encontrar en los estantes que están en medio del pasillo, donde es más fácil revisar las diferentes opciones.

## 17 Busque descuentos especiales

Por ejemplo, algunas tiendas ofrecen descuentos si utiliza bolsas reusables en lugar de bolsas plásticas.

## 18 Obtenga una tarjeta de descuentos del supermercado

Muchas tiendas ofrecen descuentos en la compra de alimentos y gasolina para sus miembros. Estas tarjetas son sin compromiso (por lo general sólo requieren un nombre, número de teléfono y dirección) y lo hacen elegible para algunos precios de oferta que se anuncian.

## 19 Infórmese sobre las ofertas de temporada

Muchas tiendas planifican sus mejores ofertas en ciertas épocas del año. Por lo general, los alimentos para hornear están en oferta a fin de año, cuando la gente hornea grandes cantidades para las festividades. Las especias, condimentos y ciertas carnes tienen los mejores precios en el verano, cuando la gente cocina en la parrilla o prepara asados.



# Publicidad que confunde

**Consejos para comprar en el supermercado.**

Escrito por: Mateja Savoie Roskos y Amy Spielmaker

Traducción e interpretación por: Celina Wille y Laura Paola Johnson

**Cuidado con la publicidad en productos que nos puede confundir. La publicidad o información en el empaque de alimentos puede hacernos creer que el producto es mejor de lo que realmente es. Revise siempre la etiqueta de información nutricional y la lista de ingredientes de los productos. A continuación, se presentan algunos ejemplos de este tipo de información confusa.**

## 1 Todo natural

Los alimentos presentados como “todo natural” no pueden contener colores, sabores artificiales añadidos, o sustancias sintéticas. Sin embargo, un alimento etiquetado como “todo natural” puede contener conservantes, jarabe de maíz alto en fructosa, o con sal adicional.

## 2 Sin azúcares agregados

Tenga en cuenta que cuando los productos dicen “sin azúcares agregados” es probable que todavía contenga azúcares. La mayoría de los alimentos, incluyendo frutas, verduras, leche y granos, naturalmente contienen azúcar.

## 3 Sin azúcar

“Sin azúcar” no significa que un producto tiene menos calorías que su equivalente con azúcar. De hecho, podría tener más calorías. Los productos sin azúcar a menudo contienen más grasa para compensar el sabor y la textura que se pierde cuando el contenido de azúcar se reduce.

## 4 Cero grasas trans

Productos que aseguran tener cero grasas trans en realidad pueden contener hasta 0.5 gramos por porción. Si come más de una porción, come más de esta pequeña cantidad. Revise en la lista de ingredientes términos como: aceite hidrogenado, aceite parcialmente hidrogenado y manteca vegetal, los cuales indican que las grasas trans están todavía presentes.

## 5 Fat free

Los productos que aseguran ser “sin grasa” no siempre son bajos en calorías. Éstos productos probablemente contienen azúcar extra para compensar el bajo contenido de grasa.

## 6 Ligero

El término “ligero (light)” puede hacer pensar que la comida es baja en calorías, pero a veces se refiere al sabor y no a su contenido nutricional. Por ejemplo, el aceite de oliva ligero se refiere a que el aceite es de sabor suave y no a que contiene menos calorías que un aceite de oliva regular.

## 7 Sin Gluten

El gluten es una proteína que se encuentra en los granos y que puede ser perjudicial para las personas con alergia al gluten o enfermedad celíaca (abdominal). Sin gluten no significa que el producto es de grano entero, o que contiene más fibra, o que tiene menos carbohidratos. Los productos sin gluten son para las personas que lo necesitan, no sirven para ayudar a perder peso, y no son necesariamente buenos para su salud.

## 8 Hecho con fruta natural

Los productos que aseguran ser hechos con fruta natural, pueden no tener mucha fruta o ninguna de las que se muestran en su empaque. Los fabricantes de alimentos no necesitan mencionar el porcentaje de fruta en el producto, por lo que pueden contener desde un 100% a 1% de fruta.



## 9 Ligeramente endulzado

Aunque la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) tiene definiciones para denominar “bajo en azúcar”, “sin azúcar agregada” y “sin azúcar” no hay reglas para determinar un producto como “ligeramente endulzado”. Por lo tanto, no se puede asegurar la cantidad de azúcar que en realidad contiene un producto sólo con ver el empaque; revise la etiqueta de información nutricional.

## 10 Por porción

Las compañías de alimentos pueden confundirnos en relación a los tamaños de las porciones. Para hacer que el producto parezca bajo en grasa o calorías, basan la información en una porción pequeña. Recuerde que debe revisar el tamaño de la porción en la etiqueta de información nutricional y tomar una decisión informada en base a la cantidad que normalmente consume.

## 11 Publicidad para llamar la atención

Para llamar la atención, algunos empaques aseguran ser “sin colesterol” o “sin grasa.” Estas afirmaciones pueden ser confusas. Por ejemplo, una marca de aceite vegetal que diga “sin colesterol” puede parecer más saludable que otras marcas de aceite vegetal, pero si sabemos que el aceite vegetal naturalmente no contiene colesterol, entonces todas las marcas de aceite vegetal son sin colesterol. Del mismo modo, las marcas de jugos/zumos de frutas que dicen ser “sin grasa” no son más saludables porque el jugo de la fruta es naturalmente sin grasa. Ponga atención y recuerde leer la etiqueta de información nutricional al hacer su elección.



# Compra de frutas y vegetales

Consejos y trucos para el supermercado Escrita por: Mateja Savoie Roskos y Amy Spielmaker

## 1 Pase más tiempo en el departamento de fruta y vegetales para elegir

En su visita al supermercado, pase la mayor parte del tiempo en el departamento de frutas y vegetales, eligiendo una variedad de productos. Los diferentes colores indican diferentes vitaminas, minerales y fitonutrientes que contienen las frutas y verduras.

## 2 Use el congelador

Las frutas y verduras por lo general se echan a perder rápidamente, por lo que es recomendable sólo comprar lo que se va a consumir en una semana. Sin embargo y debido a que la mayoría de las frutas y verduras se pueden congelar, puede ser una buena idea comprar en mayores cantidades cuando hay ofertas o el producto está de temporada y congelar para su consumo posterior. Para congelar productos frescos, siga estos pasos:

- Elija frutas o vegetales frescos de alta calidad.
- Sumerja las frutas o los vegetales en agua hirviendo y luego páselos por agua con hielo. Séquelos bien.
- Congele frutas y vegetales rápidamente en contenedores herméticos o en bolsas para congelar.
- Llene los recipientes hasta la parte superior y asegúrese de eliminar la mayor cantidad de aire posible en las bolsas para congelar.
- Como regla general, las frutas y vegetales que son fáciles de cocinar también lo son para congelar.
- Para tener una mejor textura, es mejor consumir algunas frutas (como las bayas o frutillas) antes de que estén completamente descongeladas.

## 3 Aprenda a identificar qué frutas y vegetales son menos perecederos.

Aunque la mayoría de las frutas y vegetales se deben consumir en una semana después de su compra, hay algunas frutas y vegetales que se conservan en buen estado por más tiempo sin necesidad de congelarse. Por ejemplo: manzanas, arándanos, zanahorias, repollo/col, la mayoría de las hortalizas de raíz y

la calabaza de invierno. Es una buena idea comprar mayor cantidad de estos productos cuando están en oferta, si es que se van a consumir en corto plazo. En otras palabras, evite comprar una bolsa de 5 libras de zanahorias que está en oferta, si no las va a usar pronto.

## 4 Elija opciones saludables dentro de su presupuesto

Muchas compañías de alimentos nos dicen que: “los productos orgánicos son alimentos más saludables” o “los productos orgánicos son alimentos frescos”, etcétera. Comprar productos orgánicos puede ser una opción saludable, pero en ocasiones, puede ser más costosa. Por ello es importante conocer en qué consisten los productos orgánicos y conocer las otras opciones que nos ayuden a comer sanamente con un presupuesto limitado.

Diferencia entre los productos orgánicos y los productos cultivados convencionalmente

Un producto orgánico, simplemente es el método que se utiliza para cultivar los alimentos y no la calidad de los nutrientes. Los productos pueden llamarse “orgánicos” si se cultivan en un área certificada por el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos o USDA por sus siglas en inglés. Para obtener una certificación orgánica del USDA, los agricultores deben seguir ciertos lineamientos específicos para el cultivo de los alimentos, como el de usar productos naturales para mejorar la calidad del suelo, las plagas o la maleza.

Por lo tanto, cultivar productos orgánicos es más costoso y, por ende, hay menos granjas orgánicas en el país. Esto significa que algunos alimentos orgánicos deben viajar cientos o miles de millas para llegar al supermercado, lo que no siempre es el caso de los alimentos cultivados de manera convencional.

A pesar de que los alimentos cultivados de manera convencional no llevan las mismas regulaciones que aquellos cultivados orgánicamente, éstos siguen lineamientos para proporcionar alimentos seguros para su consumo.

Los productos convencionales pueden proporcionar la misma nutrición que los productos orgánicos y pueden ser una forma de ahorrar dinero.

Ya sea que elija productos orgánicos o cultivados convencionalmente, busque productos que estén en oferta o de temporada para obtener la mayor nutrición por su dinero.

## 5 Visite los mercados agrícolas de su localidad

La mayoría de las ciudades tienen mercados agrícolas locales donde se pueden comprar productos frescos y baratos. Por supuesto, estos mercados no siempre son convenientes para hacer sus compras, ya que abren sólo una vez a la semana y no tienen todo lo que usted pueda necesitar. Sin embargo, son una buena opción para visitar cuando hay buenas ofertas. Los mercados locales son divertidos y ayudan a la economía local.

## 6 Aproveche la temporada

Incluya frutas y verduras que sean de temporada en sus comidas diarias porque son más económicas y frescas.

## 7 Mantenga la calidad

Todas las frutas y verduras deben lavarse justo antes de su consumo para prolongar la frescura y la calidad. Las frutas y verduras generalmente se deben guardar en el refrigerador.

## 8 Aprenda cómo madurar frutas

Usted puede acelerar el proceso de maduración de las frutas colocándolas en una bolsa de papel. Las frutas liberan gas etileno a medida que maduran. Este gas queda atrapado en la bolsa y ayuda a que la fruta madure. Si quiere acelerar el proceso de maduración, coloque la fruta en una bolsa con otra fruta ya madura (por ejemplo, una manzana). Debido a este fenómeno de maduración, es importante que, tan pronto como regrese del supermercado, saque de las bolsas de plástico las frutas que no desea madurar, las bolsas de plástico también pueden atrapar el gas etileno.



## 9 Conozca los indicadores de maduración y calidad de los productos

Es fácil saber si la lechuga o el cilantro no sirven para su consumo porque la descomposición y algunas veces el olor son obvios, pero ¿qué pasa con los melones, manzanas, naranjas, papas o cebollas? La regla general para revisar las frutas es olerlas. Si el olor es demasiado dulce, mohoso o simplemente apagado, entonces no las compre. Además, los golpes o cortes en la piel o cáscara de la fruta son un buen indicador de la calidad del producto. Con los vegetales es más difícil porque siempre parecen oler un poco a tierra, que es un olor casi mohoso. La mejor manera de determinar si los vegetales están en buen estado es apretarlos levemente. Si están muy suaves o muy duros, siga buscando.

## 10 Fresco, congelado o enlatado

Comúnmente creemos que “lo fresco es lo mejor o lo más saludable”, pero hay que recordar que los productos frescos deben viajar largas distancias hasta llegar a la tienda o al supermercado; por lo que los agricultores deben cosechar los productos mucho antes de que estén completamente maduros.

En el caso de las frutas y los vegetales congelados normalmente son cosechados cuando están maduros y llenos de nutrientes para después congelarse; de esta manera se preserva la calidad de los nutrientes. Esto significa que una fruta fresca fuera de temporada o inmadura tendrá menos valor nutritivo que la versión congelada que además en muchos casos es más barata.

Si los productos frescos de temporada no están disponibles o no están dentro de su presupuesto, pruebe las versiones congeladas o enlatadas para obtener alternativas saludables.

Sugerencias al elegir productos frescos, congelados o enlatados:

Productos frescos: Elija las frutas y vegetales que estén de temporada y sin procesar o con ingredientes añadidos.

Congelados: Lea la etiqueta de información nutricional y elija frutas y vegetales sin azúcares añadidos, jarabes o sal.

Enlatados: Elija vegetales sin sodio o frutas en jugo 100% natural en lugar de los vegetales con sal o frutas en almíbar.



# Reduzca el consumo de azúcar

**Reducir el consumo de azúcar agregada puede ayudar a reducir el riesgo de obesidad, enfermedades cardíacas, diabetes tipo II y aumento de peso.**

## ¿Qué son los azúcares agregados?

- Son azúcares y jarabes para endulzar que se agregan a los alimentos cuando son procesados o preparados. No incluye azúcares que se encuentran de forma natural en alimentos como frutas, vegetales o leche.
- Los azúcares agregados por lo general solo aumentan calorías a los alimentos, pero no vitaminas o minerales.
- Busque en la lista de ingredientes de los paquetes de productos, algunos de los tipos de azúcares agregados más comunes como:
  - Caña de azúcar
  - Melaza
  - Dextrosa
  - Jarabe de maíz
  - Jarabe de maíz alto en fructuosa
  - Azúcar cruda
  - Glucosa
  - Azúcar morena
  - Miel de abeja
  - Lactosa
  - Jugo de fruta concentrado
  - Jarabe de maple
  - Maltosa
  - Jarabe de arroz integral
  - Jarabe de malta
  - Sacarosa o azúcar de mesa

## Recomendaciones para el consumo de azúcares agregados

- Las pautas dietéticas para estadounidenses recomiendan limitar el consumo de azúcares agregados a no más del 10% de calorías diarias.
- Ejemplo: dieta de 2000 calorías = 200 calorías por día  
200 calorías = 50 gramos\* = aproximadamente 12 cucharaditas por día\*  
\*1 cucharadita de azúcar = 4 gramos = 16 calorías
- Revise la etiqueta de información nutricional para identificar cuanta azúcar hay en diferentes productos.
- Niños menores de dos años no deberían comer o tomar azúcares agregados.

## Etiqueta de Información Nutricional

<b>Nutrition Facts</b>	
8 servings per container	
<b>Serving size</b>	<b>2/3 cup (55g)</b>
<b>Amount per serving</b>	
<b>Calories</b>	<b>230</b>
<b>% Daily Value*</b>	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

Separa azúcares naturales de azúcares agregados



## Azúcares agregados en las bebidas

Muchas de las bebidas tienen una cantidad sorprendente de azúcares agregados. ¿Qué tan azucarada está su bebida preferida?

BEBIDA	CONTENIDO DE AZÚCAR
Agua	0 gramos = 0 cucharaditas
Infusión de agua con frutas	Depende de la fruta que se use, pero contienen 0 gramos de azúcares agregados
Refresco de dieta de 44 onzas. con hielo	0 gramos = 0 cucharaditas
Té helado sin endulzar	0 gramos = 0 cucharaditas
1 taza (8 onzas) de 100% jugo de naranja	21 gramos = más o menos 5 cucharaditas
Café helado sabor mocha de 9.5 onzas	31 gramos = más o menos 8 cucharaditas
Bebidas deportivas de 20 onzas	35 gramos = más o menos 9 cucharaditas
Bebidas energizantes de 15 onzas	54 gramos = más o menos 13 ½ cucharaditas
Batidos con jugo 100% natural de 15 onzas.	60 gramos = 15 cucharaditas
Refresco de cola de 44 onzas con hielo	128 gramos = 32 cucharaditas

*\*Los jugos 100% de fruta tienen un alto contenido de azúcar, pero no son azúcares agregados. El jugo 100% de fruta es mejor opción que las bebidas endulzadas, pero se recomienda elegir la fruta fresca en lugar del jugo.*

## REFERENCIAS

Added Sugars on the New Nutrition Facts Label. (2022). U.S. Food and Drug Administration. <https://www.fda.gov/food/new-nutrition-facts-label/added-sugars-new-nutrition-facts-label>

Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Know your limit for added sugars. Retrieved from [https://www.cdc.gov/healthy-weight/healthy\\_eating/sugar.html](https://www.cdc.gov/healthy-weight/healthy_eating/sugar.html)

Centers for Disease Control and Prevention. (2021). Get the facts: Added sugars. Retrieved from <https://www.cdc.gov/nutrition/data-statistics/added-sugars.html>

Traducción e interpretación por: Celina Wille y Laura Paola Johnson

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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio <https://www.usu.edu/equity/non-discrimination>.  
© Utah State University 2022

Extension  
UtahStateUniversity.



# Condimentalo

## 15 Mezclas de Condimentos tan buenos que no extrañarás la Sal

**Las especias (condimentos) se definen generalmente como** las raíces, cortezas o semillas de varias plantas. Las hierbas se definen generalmente como hojas. ¡La sal no es hierba ni especial!

La mayoría de las hierbas y especias pierden sabor y color con el tiempo. Cada año, pruebe sus hierbas y especias rociando una pequeña cantidad en la mano y oprima; si un aroma distinto no es inmediatamente evidente, sus hierbas han pasado su mejor momento. Los frascos de vidrio sellados son los mejores para mantener el sabor y el color.

Otra forma de conservar la frescura es comprar especias enteras (como las semillas de comino y pimienta negra en grano) y molerlos según sea necesario en un molinillo de café (cuesta alrededor de \$20) que se lo debe utilizar solo para las especias y no para otros usos.

Todas estas recetas contienen cantidades insignificantes de sodio y grasa, mientras que muchas mezclas de especias disponibles en las tiendas de comestibles son muy altas en sodio.

**CREATE** SNAP-ED  
**BETTER HEALTH**  
en español

## RECETAS

Para cada mezcla de condimentos, mezcle todos los ingredientes y guardelos en un recipiente hermético. Los ingredientes son hierbas y especias secas y molidas, a menos que se indique lo contrario.

*Cada mezcla contiene 5 mg de sodio o menos por cucharadita, excepto como se indica.*

### **SAL SAZONADA BAJA EN SODIO** Rinde ¼ de taza

- 2 cucharadas de sal
- 1 cucharadita de pimentón
- 1 cucharada de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de chile
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- 1 ½ cucharadita de semillas de apio, bien-molido
- ½ cucharadita de perejil, bien-molido en polvo

**260 de sodio por cada ¼ de cucharadita, aproximadamente un 25% menos que la marca líder de la tienda**

### **MEZCLA MEDITERRÁNEA** Rinde 4 cucharaditas

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- 1 cucharadita de orégano
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo
- 1 cucharadita de coriandro

### **MEZCLA LATINA** Rinde 1 ¼ cucharada

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de cilantro
- 1 cucharadita de coriandro

### **MEZCLA TAILANDESA** Rinde 1 cucharada

- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de pimienta de cayena
- ½ cucharadita de cebolla en polvo
- ½ cucharadita de jengibre
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de coriandro

### **MEZCLA DEL SUR** Rinde 1/3 taza

- ¼ taza de pimentón
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 1 cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de mostaza seca
- 2 cucharadas de orégano
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de pimienta de cayena

**Utilice 1 ½ a 2 cucharaditas para cubrir 1 libra de tofu, tempeh o proteína animal magra**

### **SALERO MEZCLA #1** Rinde 2 ½ cucharadas

- 1 cucharada de cebolla en polvo
- 1 ½ cucharadita de albahaca
- 1 ½ cucharadita de mostaza en polvo
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de semillas de apio molida
- ½ cucharadita de pimentón



### SALERO MEZCLA # 2

Rinde 3 cucharadas

- 2 cucharaditas de tomillo
- 2 cucharaditas de albahaca
- 2 cucharaditas savory (tomillo salsero)
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita de salvia



### MEZCLA DE CURRY

Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de comino
- 2 cucharadas de cúrcuma
- 4 cucharaditas de coriandro
- 4 cucharadita de mostaza seca
- 1 cucharadita de cada uno: pimienta de Jamaica, pimienta, canela, jengibre

Utilice 1 por 1 en vez de los comprados en la tienda



### MEZCLA DE HIERBAS

Rinde 3 cucharadas

- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharaditas de romero
- 1 cucharadita de salvia
- 1 cucharada de mejorana



### MARISCOS MEZCLA TRADICIONAL

Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de pimienta de Jamaica
- ¼ cucharadita de cayena
- 1 cucharada de jengibre
- 1 cucharada de pimentón
- 4 cucharaditas de semillas de apio, molido
- 2 cucharadas de mostaza en polvo
- 2 cucharaditas de sal

185 mg de sodio por cucharadita



### MEZCLA PARA COCINAR

Rinde 2 ½ cucharadas

- 2 cucharaditas de tomillo
- 1 cucharadita de romero
- 1 cucharada de orégano
- 2 cucharaditas de cebolla seca picada

Utilice 1 cucharadita por cada libra de proteína animal magra. Agregar ½ cucharadita por cada 2 litros de sopa



### MEZCLA DE ESPECIAS MOLIDAS PARA SER FROTADAS

Rinde ½ taza

- 2 cucharadas de pimienta negra
- 1 cucharada de ajo
- 2 cucharadas de cebolla en polvo
- 1 cucharada de tomillo
- 2 cucharadas de pimentón
- 1 cucharada de sal

255 mg sodium per tsp



### MEZCLA MULTI-USO

Rinde 3 cucharadas

- 1 cucharadita de semillas de apio
- 1 cucharada de albahaca
- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita cebolla en polvo
- 1 cucharadita de tomillo

Utilice 1 cucharadita por libra de alimento rico en proteínas cucharadita de uso ½ por 2 tazas de verduras



### MEZCLA TANDOORI

Rinde ¼ de taza

- 1 cucharada de pimentón
- ½ cucharadita de canela
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de cada uno: ajo, pimienta, cilantro, comino, jengibre
- ½ cucharadita de cardamomo

153 mg de sodio por cucharadita



### MEZCLA PARA ENSALADA

Rinde 3 1/3 cucharadas

- 1 cucharada de mejorana
- 1 cucharadita de estragón
- 2 cucharaditas de albahaca 1 cucharadita de eneldo
- 1 cucharada de perejil

Espolvorear sobre las ensaladas o agregar 2 cucharaditas por cada taza de aderezo de ensalada casera



Adaptado con permiso, Preventive Nutrition Services (Servicios de Nutrición Preventiva)

410-764-8343, [preventive\\_nutrition@verizon.net](mailto:preventive_nutrition@verizon.net)



# Un stir-fry

Prepare un platillo delicioso Stir-Fry de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada preparado de stir-fry rinde para 4 adultos.

1	Prepare una proteína									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1-2 tazas de lentejas o frijoles cocidos/cocinados</li> <li>• 1 paquete de tofu firme cortado en cubos (cuadritos) de ½ pulgada</li> <li>• 1 libra de pollo, res, o cerdo crudos y cortados en trozos pequeños</li> </ul>									
2	Marine la proteína									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cucharada de salsa de soya + 1 cucharada de agua, caldo de pollo o jugo de manzana</li> </ul>									
3	Preparar productos									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 cebolla, cortada en trozos + 1 – 2 dientes de ajo, picados + 1 cucharada de jengibre rallado + 2 tazas de verduras frescas de las opciones abajo indicadas:           <table border="0" style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>• Zanahorias</td> <td>• Apio</td> <td>• Germen de soya (bean sprouts)</td> </tr> <tr> <td>• Col</td> <td>• Pimiento Verde</td> <td>• Zuquini</td> </tr> <tr> <td>• Hongos/champiñones</td> <td>• Pimiento rojo</td> <td>• Calabaza Amarilla</td> </tr> </table> </li> </ul>	• Zanahorias	• Apio	• Germen de soya (bean sprouts)	• Col	• Pimiento Verde	• Zuquini	• Hongos/champiñones	• Pimiento rojo	• Calabaza Amarilla
• Zanahorias	• Apio	• Germen de soya (bean sprouts)								
• Col	• Pimiento Verde	• Zuquini								
• Hongos/champiñones	• Pimiento rojo	• Calabaza Amarilla								
4	Caliente el sartén a fuego lento (temperatura baja)									
5	Haga una salsa o glaseado									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Salsa:</b> ¼ taza de caldo de verduras o de pollo, ¼ taza de salsa de soya, 1-2 cucharaditas de azúcar, 2-4 cucharaditas de vinagre.</li> <li>• <b>Glaseado:</b> 2 cucharaditas de fécula/almidón de maíz (maicena), 2 cucharadas de agua, caldo o jugo de manzana.</li> </ul>									
6	Encienda la llama bajo el sartén a temperatura media alta									
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Asegúrese que todos los ingredientes estén a de la mano.</li> </ul>									

## Instrucciones

Agregue 2-4 cucharadas de agua o caldo a la olla. Cuando esté caliente, agregue la mitad de la proteína. Stir-fry (freír y revolver) hasta que estén bien dorados y bien cocidos/preparados, aproximadamente 2-3 minutos. Transfiera a un recipiente limpio, agregue más agua, y Stir-fry (freír y revolver) el resto de las proteínas de la misma manera. Transfiera a un tazón. Cocine las proteínas por partes para ayudar a mantener el sartén caliente.

Agregue más agua al sartén. Agregue la cebolla y Stir-fry (freír y revolver) hasta que estén doradas y también crujientes, aproximadamente 1 minuto. Agregue el ajo y el jengibre; revuelva. Agregue la mitad de las verduras y revuelva unos pocos minutos, entonces agregue el resto de las verduras. Stir-fry (freír y revolver) hasta que las verduras estén suaves/blandas y crujientes. No cocine demasiado las verduras.

Regrese la proteína al sartén y revuélvalas en salsa hasta que todo esté bien recubierto con ello. Agregue el glaseado y revuelva hasta que las salsas en el sartén estén brillando.

Sirva inmediatamente con fideos o arroz.



# Recetas de stir-fry

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas recetas Stir-fry como estas!

## SABROSO PLATILLO STIR-FRY DE VERDURAS

- 1 paquete (16 oz.) de tofu extra firme
- 1 cucharada de azúcar
- 5 cucharadas de salsa de soya, dividida
- ¼ taza de jugo de manzana o de caldo de verduras
- 3 tazas de floretes de brocoli, cortados en trozos pequeños como para un bocado
- 2 zanahorias medianas, cortadas en rebanadas/rodajas finas
- 1 paquete (6 oz.) de vainitas de guisante congelado, pero descongelado
- 2 cucharadas de cebollas picadas
- 1 lata (8 oz.) de un tipo de nuez llamado “chestnut” de agua
- cortado, sin drenar
- 2 cucharadas de fécula/almidón de maíz (maicena)
- Arroz caliente cocido/preparado, fideos espagueti, o fideos “soba”

Corte el tofu en cubos (cuadrados) de una pulgada y colóquelos en una bandeja para hornear. En un tazón, combine el azúcar, 3 cucharadas de salsa de soya, y jugo de manzana o agua hasta que quede suave. Vierta sobre el tofu y colóquelos a un lado. En un sartén grande que esté sobre una temperatura media-alta, Stir-fry (freír y revolver) el brócoli, las zanahorias, las vainitas, y la cebolla en 1 cucharada de agua o caldo por 1 minuto. Agregue en agua la nuez llamado “chestnut”. Tape y cocine a fuego lento por 4 minutos; retire del sartén y manténgalo caliente. En el mismo sartén, Stir-fry (freír y revolver) el tofu hasta que esté crujiente en su parte exterior. Regrese los vegetales al sartén. Mezcle 2 cucharadas de salsa de soya y fécula/almidón de maíz maicena. Mezcle bien y vierta sobre las verduras. Stir-fry (freír y revolver) hasta que esté brillante. Sirva sobre el arroz o fideos.

*Rinde 4 porciones*

## POLLO TERIYAKI

- 2-3 pechugas de pollo
- ½ taza de salsa de soya
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 1 diete de ajo, picado
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cebolla grande, picada
- 1-2 pimientos verdes cortados
- 1 taza de hongos/champiñones cortados
- 2 cucharadas de maicena
- 2 cucharadas de agua

Corte el pollo en cuadraditos (cubos) de una pulgada. Mezcle la salsa de soya, el jengibre, el ajo, ½ taza de agua, y el azúcar en un tazón pequeño. Agregue el pollo y sumérjalo 30–60 minutos. Coloque sobre fuego (temperatura) medio alto, Stir-fry (freír y revolver) el pollo en agua o caldo hasta que esté hecho. Retire del sartén y manténgalo caliente. Agregue verduras al sartén y Stir-fry (freír y revolver) hasta que esté crujientemente suave. Coloque el pollo de regreso en el sartén. Mezcle la maicena y el agua; agrégueles al sartén y cocine hasta que espese. Sirva con arroz integral caliente.

*Rinde para 4-6 porciones*

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



# Una ensalada

Prepare una deliciosa ensalada hecha con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada ensalada alcanza para 4 adultos.

## 1 Escoja una base

- **Lechuga o ensalada verde:** (lechuga) romaine, verduras de primavera arugula, etc.
- **Pasta de trigo integral o fideos:** 2 tazas de pasta o 3 tazas de fideos, 6 tazas de agua: Caliente el agua hasta que hierva. Agregue la pasta o fideos. Cocínelos hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos. Escorra.
- **Arroz integral: 1 taza de arroz, 2 tazas de agua:** Mezcle el arroz y el agua. Calentar hasta que hierva. Coloque el fuego (hornilla) a temperatura baja y cubra el sartén con tapa. Cocine a fuego lento hasta que se absorba el agua, aproximadamente 45 minutos.
- **Papas:** 3 tazas de papas rojas, amarillas o doradas cortadas, 6 tazas de agua. Caliente el agua hasta que hierva. Agregue las papas y cocínelas hasta que estén suaves, aproximadamente 10 minutos. Escorra.
- **Granos enteros:** Bayas o granos de trigo cocidas/preparados, quinua, cebada, etc. ó pan integral denso tostado cortado en trozos pequeños.

## 2 Escoja una proteína

- 1 lata (15 oz.) o 2 tazas de frijoles cocidos/preparados secos (pintos, negros, blancos, kidney, lentejas, etc.)
- ½ libra de carne molida de res cocida/cocinada
- 1½ tazas de carne de pollo, pavo, jamón, res, pescado, o cerdo cortada y cocida/preparada
- 2 tazas de huevos duros cortados
- 1-2 latas (6-8 oz.) de carne de res, pollo, atún, salmón, u otro pescado
- 1 paquete (12-16 oz.) de tofu extra firme, escurrido y marinado en salsa de soya y jugo de frutas

## 3 Escoja dos o más vegetales: Tomate, pepino/pepinillo, brócoli, zanahorias, maíz, ejotes/vainitas, alverjas, calabaza, etc.

- 2 tazas de vegetales frescos
- 2 tazas de vegetales congelados y/o descongelados y cocidos/preparados
- 1-2 latas (15 oz.) de vegetales

## 4 Escoja una o más frutas (opcional)

- Manzana, naranja, pasas, arándano agrio (cranberries), etc.

## 5 Escoja uno o más sabores

- ½ – 1 taza de cebollas cortadas, apio, pimiento verde
- ¼ de taza de aceitunas negras cortadas en rebanadas/rodajas
- ½ taza de salsa
- Sal y pimienta al gusto
- 2–4 cucharadas de hierbas frescas o 1–2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, etc.)

## 6 Escoja una salsa de ensalada/aderezo opcional

- Si desea y/o si es necesario, use salsa de ensalada/aderezo libre de grasas o baja en grasas que ayude a mantener los ingredientes de la ensalada juntos, agregue los sabores, y cuide que la ensalada no se seque demasiado.

## 7 Escoja uno ó más ingredientes opcionales

- ¼ taza de almendras cortadas, nueces nogales (walnut) o pecanas/nueces lizas
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- ¼ taza de queso rallado Cheddar o Mozarella

## Instrucciones

Seleccione un tipo de alimento de cada categoría o use sus propios alimentos favoritos. Mezcle todos los ingredientes excepto la salsa de ensalada/aderezo en un tazón grande de ensalada. El aderezo de la ensalada puede ponerlo antes de servir o cada miembro de la familia puede ponerse el aderezo y/o los ingredientes opcionales tanto cuanto deseen.

# Recetas de ensalada

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas ensaladas como estas!

## TACO SALAD (ENSALADA “TACO”)

- 1 cebolla, picada
- 2 tazas de maíz congelado
- 3 tomates grandes, cortados en cuadraditos
- 1 lata (15 oz.) de frijoles kidney o pintos, escurridos
- 1 taza de arroz integral cocido/preparado
- 1–2 cucharaditas de chile/ají en polvo
- 1 cucharadita de orégano seco, dividido
- ¼ taza de cilantro fresco picado
- ½ taza de salsa
- 1 cabeza de lechuga romaine, picada
- Chips de tortilla desboronados
- Queso rallado
- Rodajas de limón

Caliente una cantidad pequeña de agua o caldo de verduras en un sartén grande antiadherente puesto a fuego (temperatura) medio. Agregue la cebolla y el maíz, y cocine hasta que la cebolla comience a dorarse, aproximadamente 5 minutos. Retire del fuego (hornilla) y agregue los tomates cortados, los frijoles, el arroz, el chile/ají en polvo, y el orégano. Revuelva para que se combinen. Mezcle el cilantro en la salsa. Mezcle en un tazón grande la lechuga, con la mezcla de frijoles/arroz. Sirva rociando con chips de tortilla y queso, pasando con rebanadas/rodajas de limón y salsa en la mesa.

## ENSALADA DE FIDEOS THAI

- 10 onzas de fideos espagueti, cocidos y enfriados
- ¼ taza de vinagre de arroz o vinagre de vino tinto
- 3 cucharadas de salsa de soya
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 3 cucharadas de azúcar
- 1 cucharadita de ajo picado
- ¼ cucharadita de chile/ají rojo (opcional)
- ¼ cucharadita de aceite de sésamo (opcional)
- 1 lata (15 oz.) de garbanzos, enjuagados y escurridos
- ¾ taza de zanahorias ralladas
- 2 cebollas verdes, finamente cortadas
- 1 taza de pimiento, cortado
- 1 taza de chícharos/alverjas congeladas, descongeladas
- ½ taza de cacahuete/maní picado
- ½ taza de cilantro picado

Coloque los fideos en un tazón grande. En un tazón pequeño, combine el vinagre, la salsa de soya, el jugo de limón, el azúcar, el ajo, el chile/ají rojo, y el aceite de sésamo. Revuelva para mezclar y disolver el azúcar. Vierta sobre los fideos. Agregue los garbanzos, zanahorias, cebollas verdes, pimiento, y chícharos/alverjas. Revuelva para recubrir los vegetales con el salsa de ensalada/aderezo. Agregue los maníes y el cilantro justo antes de servir. Revuelva para mezclar.

**Aderezo Simple de Ensalada:** Mezcle conjuntamente 3 cucharaditas de vinagre balsámico, 2 cucharadas de mostaza Dijon, 1 cucharada de miel o maple syrup (jarabe de arce). ¡Especialmente recomendable para ensaladas verdes, de granos, y de pasta!

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



# Un batido (smoothie)

Prepare un delicioso y nutritivo batido de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada batido (smoothie) rinde para 1 adulto.

**1**

## Escoja los alimentos (2-3 tazas)

- **Frutas:** Frescas, congeladas, o enlatadas como son: fresas, frambuesas, moras, otros tipos de moras o arándanos, plátano, piñas, duraznos, peras, ciruelas, cerezas, melón, manzanas, kiwis, mangos, papaya, naranjas, limones, limas
- **Vegetales:** espinacas frescas, acelga, col, pimientos, aguacate, y/o zanahorias; calabaza, calabacines (squash), batatas (sweet potato), chícharos/alverjas cocinadas, congeladas, o enlatadas

**2**

## Choose a liquid (½ to 1½ cups, depending on desired consistency)

- **Agua:** Es barata, fácil, y libre de calorías
- **Leche:** leche (de vaca), soya, almendras, arroz, cáñamo, coco, etc.
- **Jugo de fruta:** use con moderación para darle sabor y combine con el agua o la leche

**3**

## Escoja extras (opcional)

- ¼ a ½ taza de avena cruda
- 1-2 cucharadas de mantequilla de maní/cacahuete
- 1-2 cucharadas de semillas de ground flax (linaza)
- 1-2 cucharadas de semilla de chia
- ½ aguacate cortado en cuadraditos
- ½ taza de yogurt
- Canela, nuez moscada, vainilla
- Hielo según sea necesario

## Instrucciones

Seleccione un alimento de cada categoría, o use sus propios alimentos favoritos. Combine todos los ingredientes en la licuadora o procesador de alimentos. SUGERENCIA: Usted necesitará un mínimo o nada de hielo si usa en su mayoría alimentos congelados. No sobrecargue la licuadora, y machaque pedazos grandes de fruta o vegetales para una mejor textura.

# Recetas de batidos

¡Una despensa que está abastecida con buenos alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos batidos (smoothies) como estos!

## BATIDO POPEYE

- 6-8 onzas de yogurt, cualquier sabor
- ½ taza de leche descremada
- ½ plátano fresca o congelada
- ½ taza de fruta fresca o congelada
- 1 taza de espinaca fresca empacada

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede suave.

*Rinde 1 batido grande y delicioso*

*\*¿Sorprendido/a de utilizar espinaca en el batido? No se preocupe, no sentirá su sabor en lo absoluto, y esto (espinaca) realmente aumenta lo nutritivo de este excelente batido!*

## BATIDO DE MANGO AGUACATE

- 1 aguacate complete y maduro, pelado y sin pepa/semilla
- 2 tazas de mango congelado u otra fruta congelada (no descongelada)
- 1 taza de jugo de naranja
- 1 taza de agua

Combine todos los ingredientes en una licuadora y licúe hasta que quede suave.

*Rinde 2 batidos grandes o 4 batidos pequeños*

*\* ¡El aguacate le proporciona al batido una textura rica y suave!*



# Vegetales increíbles

Prepare deliciosos y nutritivos platillos de vegetales hechos de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada preparación rinde para 4 adultos.

**CREATE** SNAP-ED  
**BETTER HEALTH**  
en español

## 1 Escoja uno o más vegetales hasta completar 4 tazas

- Rúcula (Arugula)
- Espárragos
- Aguacate
- Brote de bambú
- Pimiento
- Remolacha
- Bok Choy
- Brócoli
- Coles de Bruselas
- Coles
- Repollo
- Zanahoria
- Coliflor
- Apio
- Col Rizada
- Maíz
- Pepinillo/pepino
- Berenjena
- Vainitas/ejote
- Jalapeño
- Jícama
- Col rizada (kale)
- Puerro (leek)
- Lechuga
- Hongos/champiñones
- Hojas de mostaza
- Okra
- Cebolla
- Chirivía (parsnip)
- Alverja/chícharos
- Papas
- Calabaza
- Rábano
- Nabo sueco (rutabaga)
- Chalotte (shallot)
- Espinaca
- Calabaza
- Acelga
- Batata/camote
- Tomatillo
- Tomate
- Nabo
- Castaña de agua (water chestnut)
- Berros (watercress)
- Ñame (yam)
- Zuquini

## 2 Escoja un método de cocinar

- **Fresco/crudo no se requiere:** ningún método de cocción/preparar es requerido (ensaladas, platos de verduras, etc.).
- **Horneado:** Corte las verduras en cubos/cuadrados uniformes de 1". Combine con 1-2 cucharaditas de aceite de oliva y las hierbas que guste. Coloque en una bandeja para hornear en una sola capa. Hornee a 425°F hasta que estén suaves/blandas, por unos 10 a 50 minutos dependiendo de la verdura. Revuelva ocasionalmente. ¡El hornear saca el sabor natural dulce de las verduras!
- **Al vapor:** Poner agua a hervir en una cacerola con vaporera (para vapor). Poner los vegetales en la vaporera. Cubrir y dejarlas a vapor hasta que estén suaves/blandas (de 3 a 10 minutos dependiendo de la verdura). Si los vegetales son verdes, deje torcida la tapa para ayudar a conservar el color. Sazone al gusto.
- **Salteado:** Caliente un poco de aceite o agua a fuego (temperatura) lento. Aumente la llama (temperatura) a medio-alto y cuando el sartén esté caliente, agregue los alimentos. No coloque demasiados alimentos. El objetivo es preparar una costra alrededor de cada trozo de comida en el sartén para que se dore y se vuelva crujiente en la parte exterior y suave/blando en la parte interior. No revuelva demasiado.
- **A la parrilla/asado:** Rociar la asadera/parrilla o bandeja para asados con aerosol de aceite para cocinar. Caliente el asador o la parrilla por unos 10 a 15 minutos. Agregue vegetales en rebanadas/rodajas o en cubos. Deje ¾ de pulgada entre los alimentos para que asegure que se cocine/prepare de manera uniforme. Deles la vuelta a los vegetales solo una vez durante la cocción para que se doren. Use sazónadores/condimentos para dar sabor. Agregue salsas pegajosas justo antes de servir o pase la salsa alrededor de la mesa (durante la comida).
- **Hervido:** Ponga las verduras cortadas en cubos en una olla grande y agregue suficiente agua o caldo para cubrir las. Cubra y hierva a fuego alto; reduzca el fuego y hierva a fuego lento hasta que las verduras estén blandas. No las cocine de mas.

## 3 Escoja uno o más sabores (opcional)

- Cebolla picada, apio, pimiento verde, pimiento picante
- Ajo picado y/o jengibre
- Jugo de limón y/o cáscara (rallada)
- 1 - 2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, eneldo (dill), etc.)
- Sal y pimienta al gusto
- Salsa de soya, vinagre balsámico, vinagre de vino tinto, aceite de sésamo, o aceite de oliva

## 4 Escoja uno o más extras (opcional)

- ¼ taza de pan rallado, 2 cucharadas de queso parmesano rallado, ¼ taza de queso rallado Cheddar o Mozarella

## Instrucciones

Seleccione los vegetales y el método para cocinar. Escoja los sabores extras. Cocine de acuerdo a las instrucciones anteriormente indicadas. Agregue los ingredientes extras antes de servir.

# Recetas Increíbles De Vegetales

Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos vegetales como estos

## PAPITAS FRITAS PICANTES

- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- ¼ cucharadita de chile/ají en polvo
- ½ cucharadita de sal
- ¾ cucharaditas de pimienta
- 6 tazas de papas cortadas en cuadrados para hornear
- Aerosol de aceite para cocinar
- Papel de Aluminio

Caliente el horno a 400°F. Combine todos los ingredientes en un tazón grande y mezcle con las papas hasta que estén recubiertas con el aceite y condimentos. Alínee la bandeja para hornear con el papel de aluminio y rocíe con el aerosol de aceite para cocinar. Esparza las papas sobre la bandeja formando una sola capa. Hornear durante 30 minutos o hasta que estén doradas.

*Rinde: 5 porciones (de 1 taza).*

## ZANAHORIAS SAZONADAS DULCES

- 6 – 8 zanahorias grandes, cortadas en rodajas finas diagonales
- 1 cebolla amarilla, picada
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1 – 2 cucharadas de azúcar morena
- ½ - ¾ cucharaditas de sazónador italiano
- Sal y pimienta al gusto

Coloque las zanahorias, la cebolla, y la mantequilla en un sartén grande con agua suficiente para cubrir las zanahorias. Coloque a hervir, baje la llama (temperatura), y cocine a fuego lento hasta que se evapore el agua y las zanahorias estén suaves pero no blandas.

Agregue azúcar morena y condimentos. Mezcle bien para recubrir cada zanahoria con los condimentos y cocínelas otros 5 minutos.

*Rinde 6 porciones*

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



# Una comida skillet

Prepare una comida sabrosa “skillet” hecha de alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada comida alcanza para 4 adultos.

<b>1</b>	<b>Escoja una proteína</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata (15 oz.) o 2 tazas de frijoles secos cocidos/preparados (pintos, negros, blancos, “kidney”, etc.)</li> <li>• ½ libra de carne de res molida</li> <li>• 1 libra de pollo, pavo, chuletas de cerdo/puerco, pescado, o jamón</li> <li>• 1 lata (6-8 oz.) de carne de res, pollo, atún, salmón, u otro pescado</li> <li>• 1 paquete (12-16 oz.) de tofu extra firme, escurrido y cortado en cuadraditos (cubos)</li> </ul>
<b>2</b>	<b>Escoja un carbohidrato</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 taza de arroz crudo    • 2 tazas de pasta cruda    • 4 tazas de fideos crudos    • 2-3 tazas de papas crudas cortadas en cuadraditos</li> </ul> <p><b>Opcional:</b> cocine el carbohidrato con anterioridad y colóquela sobre los contenidos del “skillet” (ejemplo – pollo lampreado sobre el arroz). Reduzca el líquido y la salsa en la receta.</p>
<b>3</b>	<b>Escoja uno o más sabores</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ½ taza de cebolla picada, apio, pimiento verde</li> <li>• 1 – 2 dientes de ajo picado</li> <li>• ½ taza de salsa</li> <li>• 1 – 2 cucharaditas de hierbas secas (orégano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, salvia, etc.)</li> <li>• Sal y pimienta al gusto</li> </ul>
<b>4</b>	<b>Escoja de una a tres verduras</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Brócoli, zanahorias, maíz, ejotes/vainitas, chicharos/alverjas, calabaza, verduras mezcladas, etc.</li> <li>• 2 tazas de verduras frescas    • 2 tazas vegetales congelados    • 1-2 latas (15 oz.) de vegetales</li> </ul>
<b>5</b>	<b>Escoja un líquido según sea necesario*</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 ½ tazas de agua, caldo, jugo de tomate, leche, etc.</li> </ul>
<b>6</b>	<b>Escoja una salsa (opcional)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 1 lata (10 oz.) de sopa (crema de hongos/champiñones, crema de pollo, crema de apio, tomate, etc.)</li> <li>• 1 lata (16 oz.) de tomates cortados con jugo</li> <li>• <b>2 tazas de gravy:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de maicena o 4 cucharadas de harina</li> <li>• ¼ taza de agua FRIA</li> <li>• 2 tazas de pollo, carne de res, o verduras CALIENTES</li> </ul> </li> </ul> <p style="margin-left: 40px;"><i>Mezclar la maicena o harina en agua fría con un tenedor. Asegurese de que no tenga grumos. Agregue lentamente la mezcla a hervir el caldo, revolviendo constantemente. Reduzca el fuego y siga cocinando y revuelva con batidor hasta que se espese.</i></p>
<b>7</b>	<b>Escoja uno o más ingredientes opcionales</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 cucharadas de queso parmesano rallado    • ¼ de taza de queso rallado cheddar o mozzarella o pan rallado</li> </ul>

## Instrucciones

Escoja un alimento de cada categoría o use sus alimentos favoritos. Dore la carne si fuere el caso. Agregue el resto de los ingredientes al sartén, cocine a fuego (temperatura) medio, revolviendo frecuentemente para evitar que se pegue o se queme, hasta que la carne esté bien cocida/preparada y que las verduras y carbohidratos estén suaves, entre 15-45 minutos. Agregue los ingredientes opcionales si lo desea.

**\* Agregue más líquido según sea necesario para permitir que los carbohidratos se cocinen, y evitar que la comida se seque demasiado, y/o se pegue/queme.**



# Recetas de comida skillet

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas comidas Skillet como estas!

## MACARRÓN ESPAÑOL

- ½ taza de cebolla, picada
- ½ pimiento verde, picado
- 1 ½ tazas de agua
- 1 lata (8 oz.) de salsa de tomate
- 1 lata (15 oz.) de tomates
- 2 latas (15 oz.) de frijoles pintos o kidney, enjuagados y escurridos
- 2 cucharaditas de chile/ají en polvo
- 1 cucharadita de comino
- 1 ½ tazas de macarrón (crudo sin cocinar)

En un sartén grande, saltee la cebolla en una cucharada de agua a fuego (temperatura) mediano hasta que se coloque transparente. Agregue el resto de los ingredientes, excepto el macarrón, y cocínelos hasta que las verduras estén suaves. Revuelva el macarrón en la mezcla y reduzca a fuego (temperatura) bajo. Tape y cocine hasta que los macarrones se ablanden, entre 10-15 minutos, agregue más agua si fuere necesario.

*Rinde 4 porciones*

## SKILLET DE PASTA PENNE CON VEGETALES

- 2 tazas de caldo de verduras
- 2 tazas de agua
- 2 ½ tazas de pasta penne (hecha de granos enteros – integrales)
- 1 tomate pequeño, picado
- 2 zuquinis pequeños, cortados
- 1 lata (15 oz.) de frijoles cannellini, enjuagados y escurridos
- 1½ cucharadita de albahaca seca o ¼ de taza de albahaca fresca picada
- ¼ de taza de queso parmesano

En un sartén antiadherente, cocine la pasta penne en el caldo y el agua a fuego (temperatura) alto hasta que la pasta penne esté suave/blanda, aproximadamente 12-15 minutos. Agregue el tomate, zuquini, frijoles, y albahaca seca (si usa albahaca fresca, agregue después que las verduras estén cocidas/cocinadas). Cocine hasta que las verduras estén suaves/blandas. Agregue el queso y la albahaca fresca si se utiliza.

*Rinde 4 porciones*

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



# Una sopa

Prepare una sabrosa sopa de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada olla de sopa rinde para 4 adultos.

<b>1</b>	<b>Saltee una cebolla mediana picada</b>
<b>2</b>	<b>Escoja uno o más vegetales (2-3 tazas, picados) Los siguientes productos pueden ser frescos, enlatados, congelados</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Apio</li> <li>• Pimiento verde</li> <li>• Ejotes/vainitas verdes</li> <li>• Zanahorias</li> <li>• Chícharos/alverjas</li> <li>• Maíz</li> <li>• Zuquini</li> <li>• Calabaza</li> <li>• Hongos/champiñones</li> <li>• Coliflor</li> <li>• Brócoli</li> <li>• Col</li> </ul>
<b>3</b>	<b>Escoja una proteína</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• lata (16 oz.) de frijoles (pinto, kidney, negros, blanco, garbanzos, etc.)</li> <li>• 1 libra de carne de res, pollo jamón, salchichas, etc.</li> <li>• 1 lata (16 oz.) de carne de res, pollo, jamón</li> <li>• 1 taza de queso rallado</li> </ul>
<b>4</b>	<b>Escoja un carbohidrato</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3 – 4 tazas de papas cortadas</li> <li>• 2 latas (16 oz.) de frijoles (pinto, kidney, negros, blancos, garbanzos, etc.)</li> <li>• 4 oz. fideos de grano integral con huevo (whole grain egg noodles), macarrones, pasta</li> <li>• ½ taza de arroz integral crudo</li> </ul>
<b>5</b>	<b>Escoja un caldo o base – que usted necesita 4 tazas (1 cuarto de galón)</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2 latas (16 oz.) de vegetales, pollo, o caldo de carne</li> <li>• 4 tazas de agua y caldo de vegetales, pollo, o carne</li> <li>• 1 lata de tomates cortados o mondo y 2-3 tazas de agua</li> <li>• 4 tazas de leche y caldo</li> <li>• Cualquier combinación de las anteriores para completar un cuarto de galón</li> </ul>
<b>6</b>	<b>Escoja uno o más de los siguientes condimentos</b>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2–3 cucharaditas de hierbas secas (oregano, albahaca, comino, chile/ají en polvo, tomillo, romero, perejil, etc.)</li> <li>• Hoja de laurel</li> <li>• 2–4+ cucharadas de hierbas secas</li> <li>• Ajo picado</li> <li>• Sal y pimiento al gusto</li> </ul>

## Instrucciones

En una olla grande cocine la cebolla en ¼ de taza de agua o caldo hasta que esté ligeramente dorada. Agregue las verduras y las proteínas. Dore la proteína según sea necesario. Agregue los otros ingredientes (excepto las hierbas frescas). Cubra parcialmente la olla y cocine a fuego lento hasta que la carne esté bien cocida/cocinada y los carbohidratos, y vegetales estén suaves/blandos (unos 20-30 minutos). Agregue las hierbas frescas. Sazone con sal y pimienta al gusto. Cocine a fuego lento por otros 5 minutos. Sirva.

**Nota:** Los frijoles pueden servir tanto como proteína como carbohidrato.

# Recetas de sopa

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosas sopas como estas!

## SOPA AFRICANA DE FRIJOLES

- ½ taza de agua
- 3 cucharadas de salsa de soya baja en sodio
- 1 cebolla, cortada en rebanadas/rodajas
- 2 batatas/camotes pequeños pelados y cortados (aproximadamente 2 tazas)
- 1 zanahoria grande, cortada en rebanadas/rodajas finas
- 1 tallo de apio cortado en rebanadas/rodajas finas
- 1 pimiento rojo, sin semillas y picado
- 1 lata (15 oz.) de puré de tomates
- 4 tazas de caldo de verduras
- 1 lata (15 oz.) de frijoles garbanzo
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 3 cucharadas de mantequilla de maní/cacahuete
- 1 - 2 cucharaditas de curry en polvo
- 4 tazas de arroz integral cocido/preparado

Caliente el agua y la salsa de soya en una olla grande. Agregue la cebolla y cocine a fuego alto (alta temperatura), revolviendo frecuentemente hasta que la cebolla esté suave, aproximadamente 5 minutos. Agregue los otros ingredientes excepto el arroz. Revuelva para mezclarlos, tape la olla y cocine a fuego lento (baja temperatura) hasta que las verduras estén suaves/blandas al pincharles con un tenedor, aproximadamente 15-20 minutos. Para servir, coloque ½ taza de arroz cocido/preparado en un plato hondo y cúbralo con una generosa cuchara grande de sopa.

*Rinde 8 porciones*

## ESTOFADO /GUISO DE FRIJOLES NEGROS

- 1 cebolla grande picada
- 1 – 3 dientes de ajo picado
- ¼ cucharadita de pimiento rojo picado
- ½ cucharadita de comino
- ½ cucharadita de tomillo (thyme)
- 2 latas (16 oz.) de caldo de verduras
- 1 lata pequeña de chiles/ajíes verdes cortados
- 1 lata (14 oz.) de tomates estofados
- 1 lata (28 oz.) de frijoles negros (3 tazas), enjuagados y escurridos
- Arroz cocido/preparado
- Cilantro
- Rebanadas/rodajas de limón

En una olla, saltee la cebolla, el ajo, y los pimientos cortaditos en ¼ de taza de agua. Agregue las hierbas, el caldo, y los chiles/ajíes y póngalos a hervir. Agregue tomates y frijoles. Cocine a fuego lento por una hora. Retire ½ del estofado/guiso, déjelo enfriar un poco, y hágale puré hasta que quede suave. Agregue la mezcla de puré en la olla y revuelva para que se mezcle. Sirva el estofado/guiso sobre el arroz con cilantro fresco y rebanadas/rodajas de limón.

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**–Use romero, salvia, tonillo, y perejil



# Un omelet (tortilla de huevos)

Prepare un delicioso omelet (tortilla de huevos) hecho con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada omelet (tortilla de huevos) alcanza para 1 adulto.

**CREATE** SNAP-ED  
**BETTER HEALTH**  
en español

- 1 Prepare el relleno de su elección; coloque a un lado**
  - **Vegetales**—cebolla, pimiento verde, hongos, tomate, salsa, chiles/ajíes verdes, brócoli, calabaza, etc.
  - **Queso rallado**—cheddar, mozzarella, Suizo, Americano, parmesano, feta, etc.
  - **Carne cocida/preparada**—jamón, tocino, jamón, pollo, etc.
- 2 Quiebre 2 huevos y colóquelos en un tazón pequeño**
- 3 Agregue en el tazón sal, pimiento, agua, y hiervas. Revuelva suavemente.**
  - **Agua:** 2 cucharadas
  - **Hiervas:** 1 cucharada de cebollines y/o perejil (opcional)
- 4 Caliente el sartén para tortilla, o sartén antiadherente a fuego (temperatura) medio-alto. Rocíe con aerosol de aceite (para cocinar).**
- 5 Agregue la mezcla de huevos al sartén y asegúrese que la base tenga una capa uniforme.**
- 6 Mueva con una espátula los huevos cocidos/cocinados desde el borde de la sartén y deje que el líquido de los huevos pasen por debajo.**
- 7 Agregue el relleno sobre el centro del omelet (tortilla de huevos).**
- 8 Doble el omelet en tres partes y páselo al plato.**

## Instrucciones

El sartén debe estar caliente cuando le agregue el aerosol de aceite para cocinar de manera que chisporrotee. Vierta la mezcla de los huevos sobre el sartén. Rocíe la mezcla de manera uniforme sobre la base del sartén. Suavemente empiece a jalar la parte del huevo cocinado hacia el centro del sartén y deje que el líquido del huevo corra por debajo. Cuando los huevos estén listos en su mayor parte pero la parte de arriba todavía esté un poco líquida, agregue el relleno escogido. Doble el omelet (tortilla) con una espátula y cuidadosamente páselo al plato.

# Recetas de omelet

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos omelets (tortillas de huevos) como estos!

## OMELET CON RELLENO ESTILO RANCHERO

- Jitomate cherry, cortados en mitades
- Hongos/champiñones cortados
- Cebolla colorada picada
- Perejil fresco
- Queso Cheddar
- Salsa para ensalada/aderezo (dressing) ranch sin grasa

## OMELET CON RELLENO ESTILO MEJICANO

- Frijoles Pintos o negros—refritos o enteros
- Salsa
- Rebanadas/rodajas de aguacate
- Queso Monterrey Jack
- Comino y chile/ají en polvo (añadido a los huevos)

## OMELET CON RELLENO ESTILO GRIEGO

- Hongos/champiñones en rebanadas/rodajas
- Cebollas verdes picadas
- Tomate cortado en cuadritos
- Aceitunas picadas
- Queso Feta

## OMELET CON RELLENO ESTILO GARDEN (HUERTA)

- Hongos/champiñones en rebanadas/rodajas
- Rebanadas/rodajas de calabaza amarilla de verano (yellow summer squash)
- Zucchini cortado en rebanadas/rodajas
- Pimiento rojo cortado
- Cebolla picada
- Queso parmesano
- Albahaca y ajo en polvo (añadido a los huevos)

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especias que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especias para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**—Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**—Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**—Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**—Use romero, salvia, tonillo, y perejil



# Un postre de frutas

Prepare un delicioso y nutritivo postre de frutas hecho de alimentos simples. Solo escoja un producto de cada categoría y siga las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada plato rinde para 4 adultos.

1

## Escoja una o más frutas que completen 4 tazas

- Manzana
- Albaricoque
- Plátano
- Mora
- Arándano (blueberry)
- Melón
- Cereza
- Chokecherry
- Clementine
- Coco
- Arándano agrio
- Fruta de Dragón
- Arándano saúco
- Toronja/pomelo
- Uvas
- Guayaba
- Mielada
- Arándano Huckleberry
- Kiwi
- Limón
- Lima
- Mango
- Nectarina
- Naranja
- Papaya
- Granadilla/parcha
- Durazno
- Pera
- Piña
- Ciruela
- Granada
- Frambuesa
- Rhubarb (ruibarbo)
- Fresa
- Sandía

2

## Escoja un método de preparación

- **Fresco/crudo:** Simplemente lave, pele, y corte en rodajas/rebanadas antes de disfrutar comer la fruta.
- **Desmenuzar:** Caliente el horno a 375°F. Corte la fruta en pedazos uniformes de 1" y forme/haga una capa en la base de una bandeja para hornear de 9". Combine juntos los ingredientes aderezos en otro tazón. Distributa de manera uniforme la mezcla de los ingredientes aderezos sobre la fruta. Hornear de 35 a 40 minutos o hasta que la fruta esté burbujeando y los aderezos estén dorados.
  - El aderezo desmenuzado**
    - ½ taza de avena
    - ¼ taza de azúcar morena
    - ¼ taza de harina de trigo integral
    - 2 cucharadas de aceite de canola
    - 1 cucharadita de canela
- **Parfait:** Lave y corte la fruta en pedazos del tamaño de un bocado. Escoja cualquier variedad de ingredientes para la base e ingredientes opcionales; Una capa de base, la fruta, y los ingredientes opcionales. ¡Disfrute!
  - **Base:** yogurt (Greek/griego), queso requesón (cottage), avena, pudín
  - **Los aderezos:** el aderezo desmenuzado desde la parte superior, granola, nueces, miel, galletas graham desmenuzadas

## Instrucciones

Seleccione la fruta y el método de preparación. Siga las instrucciones del método escogido. Las opciones y combinaciones son realmente infinitas, por tanto use su creatividad en poner el postre de frutas juntas y la familia toda de seguro disfrutará su creación.

# Recetas de postre de frutas

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos postres de frutas como estos!

## DESMENUZADO DE RUIBARBO (RHUBARB) Y FRESAS

### Relleno:

- 4 tazas de ruibarbo (rhubarb), cortado en pedazos de ½"
- 2 tazas de fresas, cortadas en cuartos
- ½ taza de azúcar
- 2 cucharadas de harina de trigo integral

### Desmenuzado para el Topping:

- ½ taza de avena
- ½ taza de harina de trigo integral
- ½ taza de azúcar morena
- 1 cucharada de mantequilla, ablandada
- 1 cucharada de aceite de canola
- 1 cucharada de jugo de fruta (cualquier sabor)
- ¼ taza de nueces picadas

Caliente el horno a 375°F. En un tazón grande, mezcle el ruibarbo (rhubarb), las fresas, el azúcar, y la harina. Coloque esta mezcla en una bandeja cuadrada para hornear de 9 pulgadas. En el mismo tazón, combine la avena, la harina, el azúcar morena, la mantequilla, y el aceite. Con un tenedor o con sus dedos, combine los ingredientes hasta que la mezcla esté desmoronada. Revuelva en el jugo y nueces hasta que la mezcla esté uniformemente mojada/húmeda. Distribuya la mezcla de los aderezos sobre la fruta. Horne durante 35 a 40 minutos, o hasta que la fruta esté burbujeante y los aderezos estén dorados.

## PREPARAR CON ANTICIPACIÓN FRUTAS Y YOGURT PARFAITS

- 6 onzas de yogurt bajo en grasa
- 1/3 taza de avena (estilo antiguo), sin cocinar
- 2 cucharadas de leche descremada
- 1 taza de fruta de su elección

En un tazón combine el yogurt, la avena, y la leche. Revuelva para combinar. Haga una capa con la fruta en un frasco u otro recipiente. Refrigere durante algunas horas o toda la noche.

### Rinde 1 porción



# Un “wrap” o un sándwich!

Prepare un sabroso sándwich, o wrap, o sándwich tipo pocket con alimentos simples. Solo tiene que escoger un producto de cada categoría y seguir las instrucciones. ¡Use su imaginación! Cada uno alcanza para 1 adulto.

## 1 Escoge un wrap (tipo de sánduche)

- 2 rebanadas de pan integral (pan hecho de granos enteros)
- 1 pan tipo bun o roll hechos de granos enteros (integral)
- 1 tortilla de maíz o de trigo integral
- ½ pan pita hecho de trigo integral

## 2 Escoja una o más proteínas

- Frijoles secos cocidos/prepárelos (pintos, negros, garbanzos, kidney, etc.).
- Mantequilla de maní/cacahuete o de almendras
- Humus
- Frijoles refritos
- Carne de res, pollo, pavo, o jamón cocido/preparado, en rebanadas/rodajas o cuadraditos
- Queso en rebanadas/rodajas, cubos (cuadraditos), o rallado
- Huevos duros o revueltos

## 3 Escoja uno o más de los siguientes ingredientes para rellenar

- |            |                                       |                        |           |   |
|------------|---------------------------------------|------------------------|-----------|---|
| • Lechuga  | • Pimiento verde                      | • Encurtidos (Pickles) | • Manzana | • Mermelada/jalea   |
| • Espinaca | • Tipo de Pimiento (Pimienta plátano) | • Papas                | • Uvas    | • Miel  |
| • Tomate   | • Apio                                | • Aguacate             | • Pera    | • Nueces de diferente tipo (nuez nogal walnuts, pecans/nuez lisa, almendras, pine-nuts) |
| • Cebolla  | • Aceitunas                           | • Maíz                 | • Piña    |   |
| • Sprouts  |                                       | • Zanahoria rallada    | • Jamón   |   |

## 4 Escoja uno o más de los siguientes ingredientes para untar en las comidas (opcional)

- Mayonesa baja en grasas, mostaza, salsa de tomate, salsa de ensalada/aderezo ranch, salsa de ensalada/aderezo italiana, humus, etc.

## Instrucciones

Algunos wraps o sándwiches son mejores cuando se les come fríos y otros son mejores cuando se les come calientes.

**Para un sándwich/wrap frío:** Seleccione alimentos de cada categoría. Unte directamente sobre el pan, o tortilla, o dentro del pan pita pocket. Prepare un wrap poniendo el resto de los ingredientes en un lado del pan, o de la tortilla, o dentro del pan pita pocket. Cubra el sándwich con la otra rebanada del pan, o enrolle la tortilla.

**Para un wrap cocido/cocinado:** Seleccione alimentos de cada categoría. Cocine los ingredientes del relleno en una cucharada de agua o caldo hasta que estén suaves. Agregue la proteína y continúe cocinándolos. Agregue el ingrediente para untar para humedecer la mezcla. Coloque la mezcla a un lado del pan, o de la tortilla, o dentro del pan pita pocket. Cubra el sándwich con la otra rebanada de pan, o denrolle la tortilla.



# Recetas de “wrap o sándwich

¡Una despensa que está abastecida con alimentos integrales le ayudará a preparar deliciosos sándwich o wraps como estos!

## QUESADILLAS HEARTY VEGGIE (VEGETALES SALUDABLES)

- ½ taza de frijoles pintos o negros cocidos/cocinados
- 1 tomate mediano, picado
- ½ pimiento, picado
- 1 cebolla verde, picada
- 1 zanahoria, pelada y rallada
- 2 tortillas de harina de trigo integral de (6 pulgadas)
- 2 cucharadas de salsa
- Lechuga

Mezcle los frijoles, los tomates, el pimiento, la cebolla, y las zanahorias en un tazón mediano. Coloquelo a un lado. Caliente el sartén a fuego (temperatura) mediano. Coloque la tortilla en el sartén y caliente un lado de la tortilla, luego dele la vuelta a la tortilla. Coloque la mitad de los ingredientes del tazón en uno de los lados de la tortilla y doble la mitad de la tortilla sobre el relleno. Cocine aproximadamente 3 minutos o hasta que el relleno esté caliente. Traslade la quesadilla a un plato y manténgalo caliente. Repita el proceso para la segunda quesadilla.

*Rinde 2 quesadillas*

*Use su imaginación y agregue cualquier vegetal, frijoles, o arroz preparado que tenga a la mano para su quesadilla.*

## PITAS DE GARBANZO CON SALSA DE NUEZ

- 2 latas de garbanzos, enjuagados y escurridos
- 4 tallos de apio, picados en cuadritos
- ¼ taza de cebolla colorada, finamente picada
- 1 cucharadita de albahaca seca
- ¼ taza de perejil fresco, picado
- 1 aguacate maduro, picado nogales (walnuts) en (cuadritos)
- ½ taza de nueces
- ½ taza de agua
- 1 ½ cucharaditas de vinagre de vino tinto
- 2 cucharaditas de mostaza
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- Lechuga romaine o espinaca fresca
- 3 piezas (pockets) de pan integral pita, cortados por la mitad

En un tazón mediano, machaque ligeramente los garbanzos con la trituradora (mazo) de vegetales. Agregue el apio, la cebolla, la albahaca, el perejil, y el aguacate. Revuelva para que esté bien mezclado. En una licuadora o procesador de alimentos, coloque las nueces, el agua, el vinagre, la mostaza, y el ajo en polvo. Mezcle hasta que quede suave. Agregue los ingredientes de la licuadora a la mezcla de garbanzos y mézclelos bien. Coloque la lechuga o espinaca en cada pedazo/trozo (pockets) de pan integral pita y entonces añada la mezcla de garbanzos.

*Rinde 6 porciones*

**Puede cambiar los ingredientes básicos en su platillo al simplemente cambiar las hierbas y especies que usa. Por ejemplo, use las siguientes hierbas y especies para obtener estos sabores:**

**Sabor a comida Mexicana**–Use comino, orégano, polvo de chile/ají, cilantro, y ajo

**Sabor a comida Italiana**–Use albahaca, orégano, perejil, y ajo

**Sabor a comida Asiática**–Use salsa de soya, jengibre, ajo, chile/ají, y cúrcuma

**Sabor a comida para el Día de Acción de Gracias**–Use romero, salvia, tonillo, y perejil

