

► ¡COMIDAS FAMILIARES FÁCILES Y SALUDABLES!

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

► PLANIFIQUE

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

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

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



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

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

SESIÓN DE DEBATE:
COMIDAS FAMILIARES DE MIPLATO

► PREPARE

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

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

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



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



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

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

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

Sirva diferentes granos, como:

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

▶ CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE GRANO INTEGRALES

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

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

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

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

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

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

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



SALTEADO DE ARROZ VERDE, HUEVOS Y PAVO

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 20 minutos

RINDE: seis porciones de 1 taza

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

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



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 238, Proteína 9 g, Fibra Dietética 3 g, Grasa Total 7 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 74 mg, Sodio 313 mg

(Team Nutrition, Recipe for Healthy Kids: Cookbook for Homes)

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



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



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

► COMPRE PRODUCTOS LÁCTEOS

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

Sirva diferentes tipos de productos lácteos, tales como:

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

► CONSEJOS SOBRE EL CONSUMO DE PRODUCTOS LÁCTEOS

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

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

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

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

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

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

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

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



BATIDO

TIEMPO DE COCCIÓN: 10 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

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

NOTAS:

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



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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



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



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

▶ ELIJA ALIMENTOS CON PROTEÍNAS MAGRAS

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

Incluya alimentos con proteínas, tales como:

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

▶ CONSEJOS PARA ELEGIR ALIMENTOS CON PROTEÍNAS MAGRAS:

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

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

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

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

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

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

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

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

SESIÓN DE DEBATE:
COMIDAS FAMILIARES DE MIPLATO



▶ POLLO MEDITARRÁNEO Y ENSALADA DE JUDÍAS BLANCAS

TIEMPO DE COCCIÓN: 20 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

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



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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



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



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