

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

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

USE LAS ETIQUETAS DE LOS ALIMENTOS

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

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

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

► **PREPARE LAS COMIDAS EN CASA**

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

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

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

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

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

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

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

▶ TORTILLA ESPAÑOLA

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

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

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

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



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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



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



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



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

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

GRASAS SÓLIDAS Y ACEITES

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

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

AZÚCARES AÑADIDOS

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

SAL

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

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

Verifique la etiqueta de Información Nutricional.

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

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

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

Controle la cantidad de azúcar.

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

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

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

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

Piense dos veces sobre sus alimentos favoritos.

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

💰 **CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO**

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



▶ TILAPIA ASADA EN PLACA PARA HORNO CON SALSA DE TOMATILLO

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

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

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

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



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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



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



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

▶ LISTA DE VERIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



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

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

Escriba otras ideas aquí:

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



► MUSLOS DE POLLO BRASEADOS CON ESPINACA

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 10 minutos

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

INGREDIENTES:

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

PREPARACIÓN:

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



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

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



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



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