

► **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.