



¡Bueno para Usted!

Consejos “Comer Saludable para Estar Saludable”

Frutas y Vegetales Todos los Días

Controle qué variedad de frutas y vegetales frescos, enlatados o congelados son la mejor compra.

- Las frutas enlatadas envasadas en agua o jugo sin azúcar agregado son las más saludables.
- Las batatas son más dulces durante el almacenamiento y la cocción prepare una en el microondas esta noche.
- Cuando troce apio, cebollas, pimientos y tomates congele las sobras en bolsas pequeñas para utilizarlas más adelante en platos cocidos.
- Agregue chauchas enlatadas a las comidas para sumar sabor, fibras y proteínas.
- Pruebe los frijoles negros, judías, frijoles blancos, frijoles pinto y chauchas refritas libres de grasas en las ensaladas, guisos, sopas y estofados.



Ahorre Dinero

Compre una cabeza de lechuga en lugar de una bolsa – se mantiene fresca durante más tiempo y usted puede arrancar una hoja para un sándwich, trozarla para los tacos o cortarla para ensalada.

Sirva sandías, manzanas, pasas de uva y bananas – las frutas menos costosas.

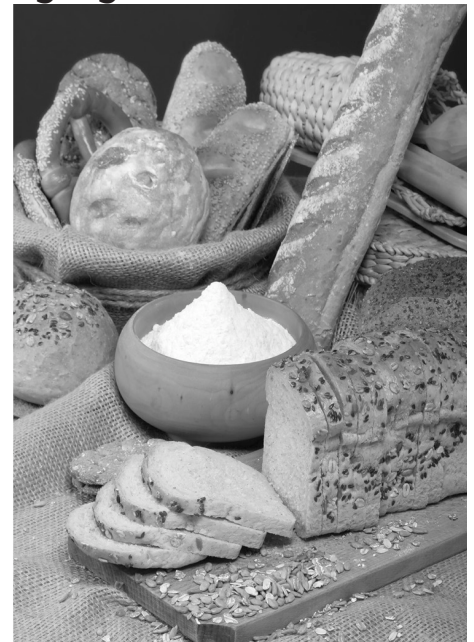
Compre frutas y vegetales de estación para obtener el mejor precio y sabor.

Ahorre Tiempo

Compre frutas y vegetales secos.

Compre vegetales embolsados – a los niños les encanta masticar zanahorias pequeñas a la hora del refrigerio y de las comidas.

Los Cereales Integrales Agregan Sabor



- Los cereales integrales contienen fibra que le ayudan a sentirse satisfecho durante más tiempo.
- Coma por lo menos tres porciones de cereales integrales todos los días.
- Sustituya el arroz integral por arroz blanco, coma palomitas de maíz como refrigerio y prepare guisos con fideos integrales.

Dónde Encontrar Cereales Integrales

- ... pan integral, bollitos, pancitos
- ... tortillas integrales, y tortillas de maíz suaves
- ... arroz integral
- ... avena, fécula o trigo molido

La Leche Descremada Tiene Vitamina D



- Los productos lácteos como por ejemplo la leche y el queso les proporcionan a su familia calcio y Vitamina D para tener huesos y dientes fuertes.
- La leche descremada tiene todos los mismos nutrientes que la leche entera, ¡sólo que tiene menos grasa y menos calorías!
- Los niños de entre 2 y 8 años de edad necesitan 2 tazas de leche descremada todos los días. Los niños de 8 años de edad y más y los adultos necesitan 3 tazas.
- Refrigere la leche en todo momento - los gérmenes pueden crecer a temperatura ambiente.



Buenas Fuentes de Proteína Magra

Los huevos, los frijoles, el pescado y la manteca de maní son buenas elecciones.

Los frijoles enlatados son fáciles de utilizar y están llenos de proteínas.

Enjuague los frijoles enlatados con agua para reducir la sal.

El atún, el salmón y las sardinas enlatadas son baratos y contienen grasas saludables.

Los frijoles, las arvejas y las lentejas disecadas son baratos y son grandes fuentes de fibra.



Haga de los frijoles, las arvejas, las lentejas y el tofu el “centro de su plato” muchas veces a la semana.

Un puñado de nueces agrega sabor y nutrición a un refrigerio.



Las Bebidas y Jugos Endulzados Agregan Calorías Extras

- Las bebidas endulzadas contienen calorías extras, azúcar y a menudo reemplazan elecciones más saludables.
- Los jugos aprobados deben ser 100% jugo – no bebidas con jugo o cócteles de jugos porque estos contienen azúcar.
- Cuando usted tenga sed, no beba muchos jugos porque agregan calorías. ¡Beba más agua!
- Las frutas enteras son grandes refrigerios y postres.
- Compre fruta enlatada envasada en su propio jugo.
- Los jugos tienen poca o ninguna fibra - consuma frutas y vegetales enteros.



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en inglés). USDA es un proveedor y empleador que proporciona igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para una dieta mejor. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local