

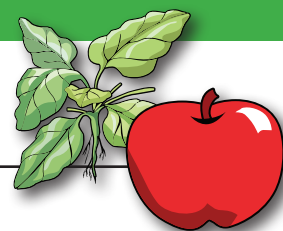
METAS DEL PROYECTO CHILE

- ✓ Las familias comerán más fruta, vegetales, y alimentos hechos con granos enteros.
- ✓ Las familias comerán menos azúcar y alimentos grasos.
- ✓ Las familias van a ser más activas físicamente.
- ✓ Las familias van a ver menos TV.



Traiga a su hijo a la tienda y encuentren espinaca y manzanas en el área de frutas y verduras. Busque espinaca en el área de enlatados y comida congelada, además salsa de manzana en el área de frutas enlatadas. Busque salsa de manzana sin azúcar agregada.

LO QUE HA PASADO...



Durante las últimas semanas, su hijo ha probado espinaca y manzanas en actividades de su clase, comidas y meriendas del Head Start. Esté pendiente de las actividades para la casa de CHILE con ideas de recetas con espinaca y manzana. Entre más veces usted y su hijo juntos prueben estas comidas nuevas, más es el chance que su hijo desarrolle el gusto por la espinaca y manzana y disfrute estas comidas a lo largo de su vida. Trate de agregar espinaca y manzana a las comidas y meriendas en su casa durante las próximas semanas. Recuerde cortar las manzanas en pedazos pequeños no más grandes de ½ pulgada para prevenir ahogo.

Algunas ideas son:

- Agregue espinaca a cualquier sopa o pasta para darle color y sabor.
- Cocine la espinaca con un poquito de aceite de oliva y ajo en una freidera poco profunda a alta temperatura para usarlo como acompañante.
- Incluya espinaca en su receta favorita de lasaña.
- Haga un dip de espinacas bajo en grasa para pretzels o galletas. Revise la receta de dip de espinaca bajo en grasa incluida en este boletín.
- Haga su propia salsa de manzana. Corte las manzanas sin centro en pedazos pequeños. Cúbralas en agua y cocínelas a fuego medio hasta que estén suaves. Bote el exceso de agua y licúelas. Deje que se enfríe. Agréguele canela antes de servirla.
- Sirva pedazos de manzana con queso mozzarella semidescremado como una merienda fácil.
- Agregue pedazos pequeños de manzana a su ensalada favorita de pollo o atún.

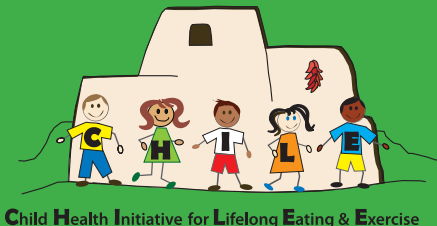
DIP DE ESPINACA BAJO EN GRASA

Ingredientes:

Una taza de crema (sour cream) libre de grasa
 2 tazas de mayonesa libre de grasa
 ½ taza de cebolla picada
 8 onzas de espinaca congelada, descongelada y sin exceso de agua,
 una pizca de jugo de limón.

Instrucciones: Mezcle todos los ingredientes en una taza y revuélvalos bien. Sirvalo con galletas de grano entero, pretzels delgados, o pedazos de tortilla de grano entero.





Reduzca la grasa en la carne sin pagar extra en la tienda

La carne molida que se encuentra usualmente en las tiendas es 75% carne/25% grasa. Carnes con menos grasa algunas veces están disponibles, pero son más caras. Los siguientes consejos le van a ayudar a su familia a reducir grasa de la carne molida sin pagar más. Usted puede comprar carne molida de bajo precio, con alto contenido de grasa pero tener una comida saludable con bajo contenido de grasa en la mesa de su hogar.

Reduciendo la grasa en carne molida cocinada lavándola y escurriéndola:

Los siguientes pasos van a reducir la grasa en sus recetas favoritas que requieran carne molida cocinada.

1. Cocine la carne en una freidora a fuego medio por 8 a 10 minutos o hasta que ya no se vea rosada y el jugo esté claro. Revuelva ocasionalmente para deshacer pelotas de carne molida en pedazos más pequeños.
2. Caliente en el microondas, en alto, cuatro tazas de agua por 5 a 6 minutos o hasta que esté bien caliente, pero NO hirviendo. Cuidado, el agua va a estar muy CALIENTE.
3. Saque la carne de la freidora, colóquela en un plato grande cubierto con 3 capas de papel toalla blanco. Déjela escurrir por 1 minuto. Seque la parte de arriba de la carne molida con más papel toalla.
4. Ponga la carne molida en un colador y luego coloque este en una taza grande y fuerte.
5. Vierta el agua caliente sobre la carne para lavarle la grasa. Escurra por 5 minutos.
6. Vierta la grasa en un contenedor y déjela enfriar y solidificarse. Tírela a la basura. NUNCA vierta grasa, aceite o manteca en el lavaplatos.

Reduciendo la grasa en las hamburguesas de carne molida cocinada:

1. Forme tortitas de carne molida de 4 onzas. Cocínelas inmediatamente.
2. Caliente una freidora de superficie anti adherente a fuego medio hasta que esté caliente. NO agregue aceite, coloque las tortitas en la freidora.
3. Cocínelas por 10-12 minutos o hasta que el centro ya no esté rosado y el jugo esté claro. Deles vuelta una vez mientras las cocina.
4. Saque las tortitas y póngalas en un plato grande cubierto con 3 capas de papel toalla. Déjelas reposar por 1 minuto, deles vuelta después de 30 segundos.
5. Condiméntelas como desee y sívalas.

Reduciendo la grasa en albóndigas de carne (meatballs) y pastel de carne (meatloaf):

1. Ase las albóndigas y el pastel de carne en una parrilla para que la grasa pueda escurrir mientras se está cocinando.
2. Después de asar, colóquelas en un plato grande cubierto con papel toalla seque a los lados y encima (si no está cubierta con ningún aderezo) para reducir la grasa.

El Proyecto de Iniciativa de Salud Infantil para comer y ejercitarse para toda la vida (CHILE, por sus siglas en inglés) Plus es una sociedad entre el Centro de Investigación en Prevención de la Universidad de Nuevo México, su Head Start y el Departamento de Servicios Humanos de Nuevo México para proveer educación en nutrición a las familias. Es un programa diseñado para reducir el riesgo de obesidad y diabetes en las familias de Nuevo México.



¡Fíjese en el MATERIAL DE CHILE PARA LA CASA en una muy buena receta de deliciosas tortillas de harina de grano entero para hacer en casa!

Busque en su tienda local tortillas que son hechas de trigo entero. Las tortillas de trigo entero tienen más de las cosas buenas (fibra y nutrientes) que las tortillas regulares que son hechas de harina blanca. Busque en la lista de ingredientes la palabra "entero (whole)" antes del primer ingrediente listado en el paquete. Si su tienda local no vende tortillas de trigo entero, dígalas que las compren.

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos. Este material se imprimió con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese al 1-800-432-6217.