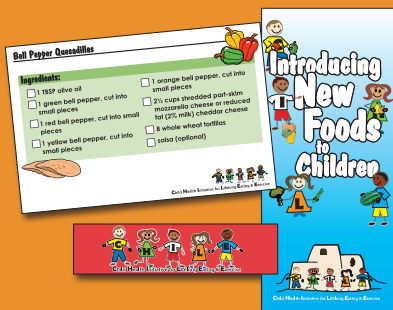




METAS DEL PROYECTO CHILE

- ✓ Las familias comerán más fruta, vegetales y comidas hechas con granos enteros
- ✓ Las familias comerán menos alimentos con alto contenido de azúcar y grasa
- ✓ Las familias serán físicamente más activas
- ✓ Las familias mirarán menos TV



QUÉ PASA...



Recientemente su hijo ha estado probando **espárragos**, **kiwi**, **carne molida baja en grasa** y comidas hechas con **harina integral**, **100% trigo de grano entero (whole wheat)** en las actividades de la clase, comidas y meriendas en el Head Start. En las próximas semanas, trate de agregar estas comidas a sus platillos o meriendas en su casa. Entre más usted y su familia prueben comidas nuevas juntos, será más probable que sus hijos prueben comidas nuevas en el futuro.

El **espárrago** es rico en vitaminas y minerales, y aproximadamente sólo 4 calorías por rama, este almacena una poderosa carga nutricional tanto para niños como adultos. Los espárragos se venden frescos, enlatados o congelados. Si es del congelado, asegúrese evitar espárragos empacados en crema o salsas, lo que le agrega grasa no deseada.

Los **kiwis** también son altos en fibra y muchas vitaminas y minerales que son buenos para la salud y desarrollo de su hijo. ¡Los kiwis son vendidos solamente frescos, pero pueden ser usados de muchas maneras!



En esta carta informativa, tenemos ideas deliciosas para usar espárragos, kiwi y harina de grano entero (whole wheat). Nosotros también incluimos consejos en la reducción de grasa en la carne molida, lo que ayudará a preparar comidas saludables para su familia. ¡Fíjese en los otros materiales de CHILE para la casa como recetas e ideas para usar este tipo de comidas!

✿ **Recuerde cortar siempre todas las comidas en pedazos no más grandes de 1/2 pulgada para prevenir ahogo en niños pequeños.**

HARINA DE GRANO ENTERO vs. HARINA BLANCA

Las comidas hechas con harina de grano entero son mejores para usted y su familia porque la harina de grano entero tiene más proteína, fibra, vitaminas y minerales que la harina blanca.

La mitad de los granos que usted y su familia comen deberían ser granos enteros. El servir comida hecha con harina de grano entero y hornear con harina de **grano entero** es una excelente manera de obtener más granos enteros en la dieta de su familia.

El pan hecho con **harina de trigo 100% de grano entero** es mejor para usted que el pan blanco, pero las etiquetas pueden ser confusas. Si la bolsa dice "Grano Entero 100% (100% whole wheat)", entonces ese pan está hecho con harina de grano entero, pero si dice "Hecho con grano entero 100%" eso podría ser diferente y podría tener solamente una pequeña cantidad de harina de grano entero. Siempre fíjese en la lista de ingredientes en el primer ingrediente, el cual debe ser "whole wheat flour".

La harina de grano entero tiene una vida más corta en los estantes que la harina blanca, por lo tanto no compre mucho más de lo que necesita en un tiempo, pero puede ser mantenido por más tiempo en el congelador. Si usted no está acostumbrado a hornear con harina de grano entero, trate de usar la mitad de harina de grano entero y la mitad harina blanca en sus recetas favoritas. Después empiece gradualmente a usar más harina de grano entero que harina blanca hasta que usted se acostumbre a ella.

Traiga a su hijo con usted a la tienda para encontrar los **espárragos** y **kiwi** en la sección de frutas y verduras, y **harina de grano entero** en la sección de productos para hornear. ¡Usted también puede encontrar espárragos en la sección de productos enlatados y/o congelados de la tienda!

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.



Child Health Initiative for Lifelong Eating & Exercise

CORTE LA GRASA, NO EL SABOR: ¡Haga mejor su carne molida!

La carne molida en la tienda es usualmente 75% libre de grasa / 25% grasa. Otros tipos con menos grasa que son por lo menos 90% libre de grasa y solo 10% grasa son mejores para la salud de su familia, pero puede ser difícil de encontrar en la tienda y normalmente es más cara. Es posible reducir algo de la grasa en la carne molida con mucha grasa. Aquí hay algunos consejos:

Reduciendo la Grasa en la carne molida cocinada:

1. Dore la carne molida en un sartén a fuego medio por 8-10 minutos o hasta que la carne alcance 160°F (ya no está rosada y el jugo es claro).
2. Mientras la carne molida se esté cocinando, caliente en el microondas a alta potencia (high) cuatro tazas de agua en una taza de vidrio para medir o en un recipiente adecuado para microondas por 5 a 6 minutos o hasta que esté bien caliente, pero NO hirviendo. Tenga mucho cuidado, el agua estará BIEN CALIENTE.
3. Utilizando un cucharón con agujeros, retire las piezas de carne molida del sartén y colóquelas en un plato grande o en un contenedor cubierto con 3 capas de papel toalla blanco, no reciclado y déjela por 1 minuto. Seque la parte de arriba de los pedacitos de carne molida con más papel toalla.
4. Coloque los pedacitos de carne molida en un colador y colóquelo en un recipiente grande y fuerte.
5. Vierta el agua caliente sobre la carne para quitar la grasa. Deje que escurra en el recipiente por 5 minutos.
6. Vierta la grasa en un contenedor aparte y déjela que se enfríe y se solidifique. Tirela a la basura. **NUNCA** vierta grasa o aceite en el lavaplatos.

Reduciendo la grasa en las tortas de carne molida cocinadas para hamburgüesa:

1. Con la carne molida cruda haga tortitas de 4 onzas.
2. Caliente un sartén no adherente a fuego medio hasta que esté caliente. Sin agregar nada de aceite al sartén, coloque las tortitas encima.
3. Cocine por 10-12 minutos o hasta que la temperatura interna sea 160°F (el centro no debe estar rosado y los jugos deben ser claros). Dele vuelta a mitad de la cocción.
4. Retire las tortas y colóquelas en un plato grande con tres capas de papel toalla. Déjelas reposar por 1 minuto, deles vuelta después de 30 segundos. Condimente y sirva.



¡Fíjese en las actividades para el hogar de CHILE para mas consejos de como comprar carne molida y como preparar algunas de sus comidas favoritas con un poquito menos de grasa pero con mucho sabor!

RECETA: #1: Espárragos frescos al vapor – También se pueden utilizar espárragos enlatados o congelados en vez de frescos. Solo caliéntelos en la estufa o en el microondas.

Ingredientes:

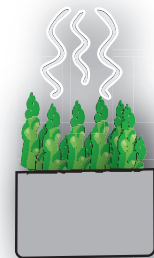
- 1 ramo de espárragos frescos

Instrucciones:

1. Lave bien los espárragos bajo el chorro de agua
2. Sosteniendo los espárragos en ambos extremos, dóblelos hasta que naturalmente se quiebren entre las cabezas y el tallo. Descarte los tallos, o guárdelos para usarlos después para darle sabor a la sopa o guisos.
3. En una cacerola grande, hierva ½ pulgada de agua.
4. Agregue una capa única de espárragos en la cacerola.
5. Cúbralos, baje el fuego y cocine hasta que estén suaves, más o menos 3-7 minutos.

Consejos:

1. Corte los espárragos en pedazos no mas grandes de 1/2 pulgada para prevenir ahogo.
2. El tiempo que toma cocinar los espárragos depende del tamaño y la frescura. Tan pronto se tornen verde brillante, están listos.



(Porciones 4-6)

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.

¡ESPÁRRAGOS!

- Disfrútelos como un platillo complementario lleno de color en cualquier comida.
- Agregue pedazos pequeños de espárragos a cualquier estofado, sopa, lasaña, arroz o pasta.
- Entre más fresco esté, más dulce es, por lo tanto trate de servirlo pronto después de comprarlo (o recogerlo).



¡LOCO POR LOS KIWIS!

- La cáscara del kiwi es comestible, pero los niños pequeños (¡y los grandes!) probablemente los preferirán pelados.
- Sirvalos en ensaladas verdes y ensaladas de frutas, o pruebe el kiwi solo como merienda (snack)
- ¡Un rico extra en los granizados (smoothie)!
- Píquelos en pedazos y sírvalo con yogur o queso cottage
- Déjelo con la cáscara, parta el kiwi por mitad y con una cuchara cómase la fruta.

