

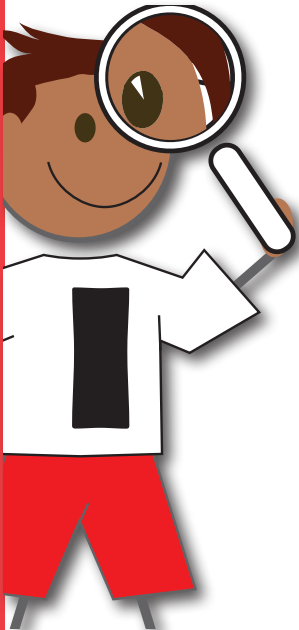


Póngale Atención a la Grasa

Módulo 8

CONSEJOS

¿Qué Pasa con
la **GRASA?**



Algo de grasa es bueno para nosotros, especialmente la grasa que proviene de comidas como nueces, aceite de oliva, aceite de canola, aguacates o pescado. Las grasas que no son tan buenas para nosotros (grasas saturadas y grasas trans) se encuentran en muchas comidas como carnes, mantequilla, productos lácteos y comidas procesadas. El limitar este tipo de grasas es mejor para su corazón y el de su hijo, y para la salud en general. Demasiada grasa de cualquier tipo puede llevar a aumento de peso, el cual puede favorecer a problemas de salud.

Es más fácil de lo que usted piensa limitar algo de la grasa que se encuentra en sus comidas favoritas como la carne molida y las papitas fritas. Usted puede comprar carne molida baja en grasa (como ser 90/10, 96/4) o comprar carne molida alta en grasa (como 75/25, 85/15) que cueste menos y usar algunos trucos para disminuir la grasa. Fíjese en la carta informativa de CHILE para métodos de como disminuir la grasa en la carne molida y hamburguesas. Aquí hay una manera de reducir la grasa en las albóndigas y el meatloaf, también como ponerle un alto a la gran cantidad de grasa en sus papitas favoritas.

Bajando la grasa en las albóndigas y el Meatloaf:

1. Ponga a asar las albóndigas o el meatloaf en una parrilla para permitir que la grasa se escurra cuando se estén cocinando.
2. Después de asar, colóquelas en un plato largo cubierto con papel toalla y seque los lados y arriba (si no está cubierto con salsa) para quitar aún más grasa.

¡No hay problema, Papitas y Hashbrowns de una manera más Sana!

Las papitas congeladas (hashbrowns, papitas fritas, etc) pueden ser asadas en el horno y a la mitad del tiempo de cocción, seque las papitas con papel toalla, siendo MUY cuidadoso de no quemarse en el molde para hornear. Continúe horneando las papitas en el horno hasta que estén listas. Coloque las papitas en un plato cubierto con papel toalla para quitarle todavía más grasa. *(Continúa en el otro lado)*





Póngale Atención a la Grasa

CONSEJOS

"¡Cambios pequeños contribuyen y se convierten en hábitos bien rápido, por lo tanto dé el primer paso!"



Cuando esté friendo papitas en un sartén, es muy fácil agregar mucha más grasa, especialmente si usted vierte más aceite directamente de la botella. Mida aparte una cucharadita de aceite o manteca en vez de agregarlo directamente de la botella al sartén. De esta manera usted puede ver cuanto está usando, y controlar la cantidad. Otro truco es usar spray para cocinar, el cual es aceite, pero usted termina usando mucho menos que echándolo directamente de la botella.

¡Tenga en mente que inclusive si usted corta la grasa mientras cocina, al final podría estarle agregando una fuerte cantidad de grasa si le agrega mantequilla/crema o quesos grasosos después de que las cocinó! En vez utilice mantequilla/crema, aderezos o quesos bajos en grasa.

Lo que eso significa realmente con el tiempo es, que usted puede disminuir un MONTÓN de calorías para usted y su familia con hacer cambios pequeños en la manera en que usted cocina. ¡En el transcurso del año, 100 calorías extras, unos cuantos días a la semana pueden agregar hasta un mínimo de 5 libras de peso extra! El prevenir ese aumento de peso es una excelente manera de mantenerse sano para usted mismo y su familia, y es especialmente importante para prevenir que sus hijos se conviertan en niños con sobrepeso.



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.





Pinchos de Kiwi

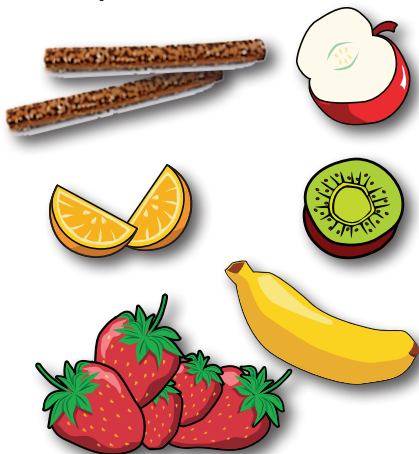
Módulo 8

RECETA

(Porciones 4-6)

Ingredientes:

- ☐ 4 kiwis, pelados
- ☐ 8 fresas frescas (o pedazos de otra fruta, como ser naranja, manzana, banana)
- ☐ 1 bolsa mediana de palitos de pretzel finos



Instrucciones:

1. Parta los kiwis y las fresas en pedazos no más grandes de ½ pulgada.
2. Coloque un pedazo de kiwi en el palito de pretzel seguido por un pedazo de fresa. Continúe alternando hasta que el palito de pretzel esté casi lleno. Deje que su hijo le ayude con este paso.

CONSEJO: Usted puede usar fresas congeladas, pero hará un poquito más de relajo cuando se descongelen.



Consejo de seguridad: Nunca mantenga o deje un cuchillo al alcance de un niño pequeño.

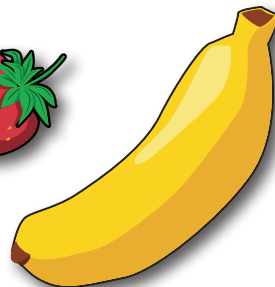
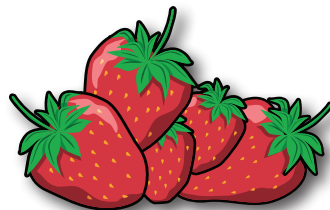
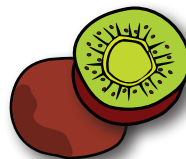
RECUERDE:
¡Es más probable que sus hijos prueben una nueva comida si usted la prueba con ellos!





LISTA DE COMPRAS

- ☐ 4 kiwis
- ☐ 8 fresas frescas
- ☐ 1 bolsa mediana de palitos de pretzel finos



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.



Ensalada de Espárrago, Pepino y Arroz Integral

Módulo 8

RECETA

(Porciones 6-8)

Instrucciones:

Los niños pueden ayudar con los pasos 5 y 6 agregando los ingredientes en el recipiente y revolviendo la ensalada.

1. Prepare una taza de arroz integral de acuerdo a las instrucciones del paquete.
2. Mientras tanto, corte los espárragos y pepinos en pedazos no más grandes de $\frac{1}{2}$ pulgada. Pique los cebollines en pedazos más pequeños.
3. Para espárragos frescos, cocine en una cacerola grande con agua hirviendo con sal hasta que estén crujientes, pero suaves, más o menos 2 minutos. Si está utilizando congelados o enlatados, cocine de acuerdo a las instrucciones del paquete.
4. Lave los espárragos con agua fría en un colador para que se enfríen; escúrralos bien.
5. Agregue los espárragos, pepinos y los cebollines al arroz.
6. Agregue el aderezo y revuelva bien.

Consejo de seguridad: Nunca mantenga o deje un cuchillo al alcance de un niño pequeño.

Ingredientes:

- ☐ 1 taza de arroz integral, seco
- ☐ Agua
- ☐ Espárragos
1 ramo fresco O una lata de 15 onzas O una caja congelada de 10 onzas
- ☐ 1 $\frac{1}{2}$ tazas de pepino fresco
- ☐ 2-3 cebollas verdes (también conocidas como cebollines)
- ☐ 3 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa o libre de grasa



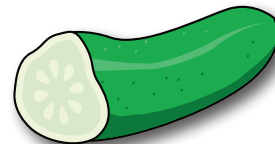
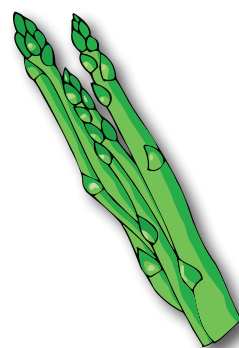
RECUERDE:
¡Es más probable que sus hijos prueben una nueva comida si usted la prueba con ellos!





LISTA DE COMPRAS

- ☐ **Espárragos**
(puede ser un ramo fresco o 1 lata de 15 onzas o una caja de 10 onzas congelada)
- ☐ **2 pepinos**
- ☐ **Arroz integral**
- ☐ **1 ramo de cebollines**
- ☐ **Aderezo italiano bajo o libre de grasa**



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.