



Familias Saludables

Ayudando a las Familias a Comer Mejor por Menos

¡Granos Fabulosos!



Escoja sus granos inteligentemente.

Los granos enteros reducen su riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. Tienen más fibras que los granos refinados los cuales ayudan a prevenir la constipación y ayudan a controlar el peso. Brinde a usted mismo y a esos que ama la bondad de los granos enteros.

¿Cuántas comidas con granos necesita cada día?

De 2-13 años	De 14 años en adelante
3 a 6 onzas	5 a 8 onzas

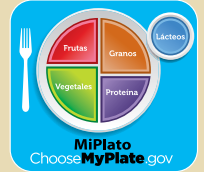
Por lo menos la mitad de los granos consumidos por todos los grupos de edades deberían ser granos enteros.

Ejemplos de porciones comunes de granos enteros incluyen:

- 2 onzas de pasta cocinada o arroz se parecen a una pelota de baseball
- 1 taza de cereales flakes (1 onza) se parece al tamaño de un puño cerrado
- 2 rodajas regulares de pan son 2 onzas
- 1 tortilla pequeña (6") es 1 onza
- 1 tortilla grande (12") son 2 onzas



MiPlato es una guía para comidas saludables para desayuno, almuerzo, cena y snacks.



A continuación algunas comidas de **MiPlato**:



½ taza de frijoles, 1 tortilla (6"), 2 cucharadas de salsa, ½ taza de jugo, 1 taza de leche



2 cucharadas de mantequilla de maní o cacahuates, 1 rodaja de pan tostado de grano entero, ½ taza de frutas, 1 taza de leche o yogurt



1 taza de budin de arroz, ¼ taza de nueces, ½ taza de frutas, 1 taza de leche

¿Qué es un grano?

Los granos enteros incluyen los granos enteros de la semilla del trigo. **Los granos refinados** han sido procesados para remover la parte de la semilla los cuales incluyen la fibra y los nutrientes. Algunos alimentos están hechos de ambos, granos enteros y granos refinados. Al elegir alimentos de granos enteros, busque la palabra "entero" o "whole" en ingles, en el frente del paquete o en la lista de ingredientes.

Modos de \$Ahorrar

- El pan un día viejo cuesta menos y es mas nutritivo.
- El arroz instantáneo y la avena instantánea cuesta más.
- Compre galletas de grano entero de marcas de los supermercados y cereales en vez de marcas reconocidas.
- Agregue granos a platos como pan de carne para estirar su dinero para los alimentos.



El Rincón de los Niños: Pudin Cremoso de Arroz Integral

Tiempo de Preparación: 5 minutos; Tiempo de cocción: 8-10 minutos
Rinde 6 porciones (1 taza)

Ingredientes

- 3 tazas de arroz integral
- 1 taza (12 onzas) de leche evaporada
- 2 huevos grandes
- ½ taza de 100% jugo de manzana
- ⅓ taza de uvas pasas
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharadita de imitación de sabor vainilla



Indicaciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Combine el arroz, la leche evaporada, huevos, jugo de manzana, uvas pasas, azúcar, canela, y vainilla en una olla.
3. Cocínelo sobre fuego medio-bajo revolviéndolo frecuentemente por 8 a 10 minutos hasta que se espese. Sírvalo tibio.
4. Refrigere lo que sobra hasta por 4 días.

Nota: Haga de su **MiPlato** una comida al agregar ½ taza de frutas y 1 taza de leche.

Sopa Picante de Pollo con Cebada

Tiempo de preparación: 15 minutos; Tiempo de cocción: 45 minutos
Rinde 12 porciones (1 taza)

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- Mitad de una cebolla, picada
- 2 dientes de ajo, picados
- 2 tazas de agua
- 1 lata (15 onzas) de maíz entero, sin líquido
- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, lavados y sin líquido
- 1 frasco (16 onzas) de salsa (semi-picante, mediana, o picante)
- 4 tazas de caldo de pollo
- 1 taza de cebada perlada sin cocinarse
- 2 cucharaditas de sazón italiano
- 1 ½ taza de chile en polvo
- 1 ½ taza de pollo cocinado en cubos

Indicaciones

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Cocine la cebolla y el ajo sobre fuego mediano en una olla grande en aceite vegetal hasta que este blanda.
3. Agregue los ingredientes restantes. Cúbralo y cocínelo por 25 minutos.
4. Sírvalo tibio.
5. Refrigere lo sobrante hasta por 4 días.

Nota: Haga de su Sopa Picante de Pollo con Cebada una comida **MiPlato** al agregar ensalada verde y 1 taza de leche.

Manténgase Activo

Manténgase activo cinco o mas días a la semana. Si hace frío afuera, sea creativo y pruebe algunas de estas actividades divertidas bajo techo.

- Utilice papel de desecho o periódico para jugar guerra de papel. ¡El perdedor debe limpiar todo!
- Construya y haga volar aviones de papel. Vea quien puede hacerlos volar más lejos.
- Bailen juntos con cada persona agarrándose de la mano de una persona más. Tomen turnos escogiendo la música.

Si está interesado en las lecciones gratis acerca de nutrición, de cocina y como vivir una vida saludable, por favor llame al 1-888-818-0063.

Fuentes: MiPlato: www.choosemyplate.gov, Alimentandose Inteligentemente, Manteniendose Activo: "Haga que la Mitad de sus Granos sean Enteros" Leccion 4, Seguridad Alimenticia: <http://www.foodsafety.gov/keep/charts/storagetimes.html>

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja complete o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 100 SNAP-Ed Guidance | 3/29/2013 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program_intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener

información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló 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 con la oficina de servicios sociales de su condado.

