



Familias Saludables

Ayudando a las Familias a Comer Mejor por Menos

La Leche es Importante

Escoja alimentos lácteos todo los días.

Cuerpos fuertes necesitan huesos fuertes. Los alimentos con mucho calcio ayuda mantener los huesos saludables. Los productos lácteos son importantes para el crecimiento de los niños y ofrece otros beneficios saludables para los adultos también.

¿Cuánto calcio se necesita todo los días?	
2-3 años	2 tazas
4-8 años	2½ tazas
9 o más años	3 tazas

¿Cuánto es una taza de lácteos? Es mejor recibir calcio de alimentos lácteos. Otros alimentos que contienen calcio son buenos, pero el calcio en alimentos que no sean lácteos no serán absorbido por el cuerpo humano tan fácilmente.

- Una taza de leche o yogur
- 2 onzas de queso procesado
- 1½ onza de queso natural
- 2 tazas de requesón
- 1 taza de jugo de naranja con calcio
- ¾ cup canned salmon with bones



Escojan sus alimentos lácteos sabiamente

- Utilize leche sin grass o bajo grass (1%).
- Queso crema, la crema y mantequilla contienen muy Queso crema, la crema y mantequilla contienen muy.
- Escoja leche sin sabor. La leche con sabor contiene mucha azúcar.



Aumente su Calcio

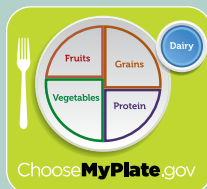
- Agregue leche y queso a las sopas cremosas.
- Cuando prepare Avena utilice leche envés de agua.
- Agregue leche de polvo a las sopas cremosas.
- Prepare un salsa cremosa con yogur sencillo para las frutas y vegetales.
- Póngale queso a las ensaladas y a las papas cocidas.
- Para un bocadillo coma una taza de yogur.



Sea Activo

Toda la gente debe de ser activo 5 o más días de la semana. El clima bonito hace andar a fuera muy divertido. Si se encuentra adentro o afuera deben de buscar la manera de ser activos. ¡Intenten estas ideas!

- Empaque un almuerzo o merienda para un picnic y cómanselo afuera así están alejados de la televisión y computadora. Diviértase si hay un patio de recreo cercano.
- Brinquen en un charco de agua después de una día caliente y lluvioso.
- Jueguen "Yo Espió" mientras toman un paseo. La primera persona va decir "Yo espío con mis ojos..." después esa persona les da una pista a los de más sobre lo que está viendo por ejemplo "algo azul." Las otras persona trataran de adivinar el objeto.
- Jueguen "Sigam el Líder" y agregen actividades como saltar en un pie y saltar como conejos.



Mi Plato es un simple y fácil recurso de la USDA para guiar a la gente para que escojan un desayuno, almuerzo, cena y merienda saludable. ¿Cómo trabaja? Usando Mi Plato les ayudara planear sus comidas. Mi Plato indica que mitad de su plato debe contener frutas y vegetales, la otra mitad debe de contener granos y proteínas. ¡Agreguen **lácteos** y su comida será nutritiva!

Como Ahorrar

- Compren yogur, queso y leche de marca de la tienda.
- El precio de la leche puede ser menos en una farmacia que en una tienda de comida.
- Cuando una receta indique que use leche regular mejor utilice leche de polvo.
- Rallar un bloque de queso envés de comprar queso ya rallado.
- Compre queso que tenga un sabor fuerte como queso cheddar. Así puede utilizar menos queso para un buen sabor.
- Revisar la fecha de vencimiento para que no tenga que tirar alimentos lácteos sin usar los.

Rincon de los Niño's

No ay fuerza como la fuerza de mama. Preparen esta receta fácil con sus niños para una comida rápida y saludable.

Burritos Enrollados

Preparen este platillo para un desayuno, almuerzo o cena. Agreguen extra queso para que tengan más calcio y proteína.

Para aumentar el fibra pueden usar tortillas de trigo y agreguen los vegetales que sobraron al huevo antes de cocinarlos.

Tiempo de preparación: 10 minutos; Tiempo para cocinar: 5 minutos
Rinde: 4 porciones

Ingredientes

- | | |
|---|-------------------------------|
| 4 huevos | 2 cucharaditas de mantequilla |
| ½ taza de leche | 4 tortillas chicas |
| ½ taza de pimienta verde cortado en pedacitos | 1 taza de queso rallado |
| | Salsa (opcional) |

Preparación

1. Lávense las manos con agua tibia y jabón.
2. Baten los huevos con la leche.
3. Agréguele los pimientos verdes a los huevos y revuelva bien. Déjelo a un lado.
4. Derrite la mantequilla en un sartén. Agregue la mezcla de huevos y dejarlos cocinar 3 a 5 minutos o hasta que estén cocidos los huevos revolviéndolos de vez en cuando.
5. Llène las tortillas con huevos.
6. Rociar con queso y enrollarlos.
7. Sirvanlos calientitos y con salsa si desean.
8. Pueden refrigerar las sobras por 1 o 2 días.

Anoten: Los burritos enrollados pueden ser una comida saludable de Mi Plato si lo sirven con rajas de tomate y una taza de leche.



Macarrones de Queso con Salmon

Leche, requesón, queso y salmón enlatado con huesos llena este platillo con calcio. Los huesos del salmón son blandos por el modo que fue procesado. Machacar los huesos con un tenedor mientras mezcla el salmón con los otros ingredientes. Utilice macarrones de grano entero para agregar más fibra.

Tiempo de preparación: 20 minutos; Tiempo para cocinar: 35 minutos
Rinde: 8 (1 taza) porciones

Ingredientes

- 1½ taza de macarrones sin cocinar (pueden utilizar otras pastas pequeñas)
- ½ taza de apio cortado en pedacitos
- ½ taza de zanahoria cortada en pedacitos
- ¼ taza de cebolla cortada en pedacitos
- 1 (10 onzas) lata de sopa de apio cremosa
- ¾ taza de leche
- ½ taza de requesón
- 1 lata (14.75 onzas) de salmón enlatado con huesos, tiren el caldo
- 1 taza de chicharos congelados
- ⅓ taza de queso rollado

Preparación

1. Precaliente el horno a 375° grado F.
2. Lávense las manos con agua tibia y jabón.
3. Para cocinar los macarrones sigúan las instrucciones en el paquete.
4. Rociar el molde para el horno con spray antiadherente.
5. Mezcle los ingredientes en el molde menos el queso.
6. Tápelo y hornee lo a 375 grado F. por 30 minutos.
7. Remueva la tapadera y rociarlo con queso. Hornee sin tapar otros 5 minutos.
8. Pueden refrigerar las sobras por 3 o 4 días.

Anoten: Los macarrones de queso con salmón puede ser una comida saludable de Mi Plato si le agregue unas manzanas picadas y una taza de leche.



Si están interesados en aprender más sobre la nutrición, cocinar, y vivir un vida saludable por favor de llamar al 1-888-818-0063.

Archivo: MiPlato: www.choosemyplate.gov, Coma inteligentemente • Sea activo: "Fortalecer Huesos Fuertes," Lesson 5, Refrigerar/Congelar La grafica de almacenar la seguridad de la comida: <http://www.fda.gov/downloads/food/foodborneillnesscontaminants/ucm109315.pdf>

The U.S. Department of Agriculture (USDA) prohibits discrimination against its customers, employees, and applicants for employment on the bases of race, color, national origin, age, disability, sex, gender identity, religion, reprisal and, where applicable, political beliefs, marital status, familial or parental status, sexual orientation, or if all or part of an individual's income is derived from any public assistance program, or protected genetic information in employment or in any program or activity conducted or funded by the Department. (Not all prohibited bases will apply to all programs and/or employment activities.)

If you wish to file a Civil Rights program complaint of discrimination, complete the USDA Program Discrimination Complaint Form, found online at http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, or at any USDA office, or call (866) 632-9922 to request the form. You may also write a letter containing all of the information requested in the form. Send your completed complaint form or letter to us by mail at U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, by fax (202) 690-7442 or email at program.intake@usda.gov.

Individuals who are deaf, hard of hearing, or have speech disabilities and wish to file either an EEO or program complaint please contact USDA through the Federal Relay Service at (800) 877-8339 or (800) 845-6136 (in Spanish).

Persons with disabilities who wish to file a program complaint, please see information above on how to contact us by mail directly or by email. If you require alternative means of communication for program information (e.g., Braille, large print, audiotape, etc.) please contact USDA's TARGET Center at (202) 720-2600 (voice and TDD).

USDA is an equal opportunity provider and employer.

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program-SNAP and the Expanded Food and Nutrition Education Program-EFNEP. SNAP provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact (888) 818-0063.

For any other information dealing with Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) issues, persons should either contact the USDA SNAP Hotline Number at (800) 221-5689, which is also in Spanish or call the State Information/Hotline Numbers at (800) 536-5298.

