



Familias Saludables

Ayudando a las Familias a Comer Mejor por Menos

Comer Inteligentemente ... Hay Que Comer Frutas y Verduras Locales

Comer Inteligentemente

La mitad de su plato debe estar lleno de frutas y vegetales. Para una merienda saludable debe escoger frutas y vegetales. Llene mitad de su plato con verduras y vegetales para mantener una dieta saludable y reducir el riesgo de contraer enfermedades.

Comer Localmente

Visite mercados de agricultores locales para encontrar frutas y vegetales frescos.

- Busque los mercados de agricultores más cercanos:
<http://www.farmersmarketonline.com/fm/Colorado.htm>
- Varios mercados de agricultores aceptan Tarjetas EBT para Los recipientes de SNAP. Pueden preguntar en el puesto de información y hablar con el gerente

Escojan un Arco Iris de Productos Que Sean Cosechados Localmente

En el verano disfruten una variedad de frutas y vegetales que sean abundante y económicos:

- Rojo/Amarillo: Chiles, tomates, zanahoria, manzanas, cerezas, fresas, frambuesas, sandía, melón, y chabacanos
- Amarillo: Elote, chiles, calabazas, duraznos
- Verdes: Brócoli, ejotes verdes, chiles, apio, pepinos, calabacita, lechuga, espinaca, coles de Bruselas, repollo rizado, collards
- Azul/Morado: Berenjena, ciruela, arándano, moras
- Blanco: Coliflor, cebolla, hongos, duraznos

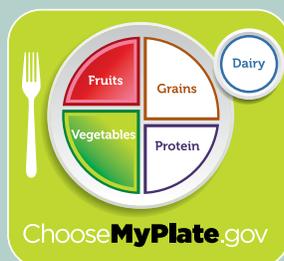
Diferente Modos de Ahorrar

- Compre frutas y vegetales que fueron cosechados localmente.
- Escoja frutas y vegetales de la temporada.
- Compre productos enteros envés de productos que estén rebanados o empaquetados.
- Espolvorear frutas y vegetales sobre cereales, ensaladas, guisos u otras comidas.



Sean Activos

Caminar alrededor del Mercado de Agricultores es divertido para toda las edades. Cuando vayan lleven a toda la familia. Caminando cuenta como parte de la actividad física que es buena para su salud. Participen en las actividades de música para los niños y toda la familia donde se tienen que mover.



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!

El Sitio para Los Niños

- Dejen que sus niños prueben frutas y vegetales cuando andan en el mercado. Demuestren agradecimiento cuando ellos hayan probado algo.
- Los niños comerán más frutas y vegetales cuando ellos les ayuden a escogerlos y prepararlos. Siempre tenga rebanadas de frutas y vegetales ya listos en el refrigerador o en la mesa para comer como una merienda.
- Enseñe a los niños a lavar las frutas y vegetales antes de comer se las.
- Envés de tomar jugo de frutas ofrézcales un fruta para comer. La fruta contiene fibra que ayuda satisfacer el hambre mucho mejor que un jugo de frutas.
- Sea un modelo a seguir para sus niños. Los niños aprenden con solo ver lo que los padres comen.

Chips de Calabacita

Tiempo de preparación: 10 minutos
Tiempo para cocinar: 10-15 minutos
Rinde: 4 (½ taza) porciones

Ingredientes

4 cucharaditas de queso rallado
Parmesan
¼ cucharadita de sal
¼ taza de el sazón de Comiendo
Inteligentemente (use la receta que está a lado)
2-3 cucharones de leche
2½ taza de calabacitas rebanadas (½ de grueso)
Aerosol para cocinar



Preparación

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Lave la calabacita con agua tibia y póngala a un lado.
3. Precalentar el horno al 425 grado F.
4. Rosear la bandeja del horno con el aerosol para cocinar.
5. En una bandeja pequeña combine el queso Parmesan y el Sazón Comer Inteligentemente.
6. Eche la leche en otra bandeja pequeña. Remoje las rebanadas de Calabacitas y después rosearlas en el sazón.
7. Ponga las rebanadas de calabacitas en la bandeja del horno.
8. Hornearlas por 10-15 minutos o hasta que estén cafecitas y tronadoras. Servirlas inmediatamente.

Stir Fry del Mercado de los Agricultores

Tiempo para preparar: 15 minutos
Tiempo para cocinar: 7 minutos
Rinde: 4 (1/2 taza) porciones

Ingredientes:

4 tazas de vegetales variados
crudos rebanados en una
cucharadita de aceite de vegetales.
Rebanados en pedacitos chicos
para comer (por ejemplo el brócoli,
el chile, y las zanahorias)
½ cebolla chica rebanada

1 cucharada de aceite vegetal
2 cucharas de agua
½ taza del sazón Comiendo
Inteligentemente. Mesclar todo
(mire la receta enseguida)

Preparación

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Lavar todo los vegetales menos la cebolla antes de cortarlos.
3. Calentar el aceite en un sartén sobre fuego lento.
4. Cocinar la cebolla hasta que este blanda (2-3 minutos)
5. Agregue los otros vegetales. Agregue agua y el sazón. Cocinar por 2-4 minutos hasta que los vegetales están blandos.
6. Servir inmediatamente.
7. Refrigerara las sobras.

Anoten: Comer Inteligentemente- Para agregar más fibra póngalo sobre arroz de trigo o pasta de trigo.



El Sazón Comiendo Inteligentemente

Tiempo para preparar: 5 minutos
Rinde: 2¾ tazas

Ingredientes

1¼ cucharadita de pimienta
¾ tazas de cebolla seca y picada
1 cucharadita de ajo en polvo

2 tazas de leche en polvo
2 chucharas de perejil seco

Preparación

1. Combinar todo los ingredientes.
2. Alzar en un bandeja con tapadera.

Si están interesados en aprender más sobre la nutrición, cocinar, y vivir un vida saludable por 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.

