

# Familias Saludables

Ayudando Familias comer mejor por menos

## Fiestas Felices y Saludables

Durante los días festivos es tiempo donde compartimos una variedad de comidas favoritas. Sigamos los siguientes consejos para cocinar recetas saludables y deliciosas.

- Para las recetas de puré de papas, purés, bebidas lácteas, y el pastel de calabaza deben usar leche descremada o sin grasa.
- Hay que reducir los quesos y carne en las recetas. Deben agregar más vegetales y granos de trigo para tener más fibra y menos grasa.
- Antes de hacer una salsa de carne deben de quitarle toda la grasa alrededor de la carne. Pueden poner las sobras de grasa que queda después de cocinar la carne en el refrigerador así podrán quitar la grasa con más facilidad.
- Deben de usar granos de trigo entero como arroz café, pan de trigo, tortillas y pastas de trigo envés de pan de harina blanca, arroz blanco, tortillas de harina y pastas.

### Maneras de Horrar

- Usen yogurt bajo en grasa o sin grasa en vez de crema agria en sus recetas.
- Usen leche evaporada en vez de heavy cream en sus recetas.
- Planear por de adelantado. Hay que comprar ingredientes necesarios por adelantado. Haci los tiene cuando los necesite durante los días festivos.

### Sitio para los niños

Cocinando con sus niños puede ser divertido. Dejen que los niños escojan las frutas para las ensaladas. Ha los niños les gusta comer las comidas que ellos ayudaron preparar. Hasta el niño más pequeño puede ayudar mesclar la crema para las ensaladas.

### Ensalada festiva

Tiempo de preparación: 30 minutos

Rinde: para 8 personas ( $\frac{3}{4}$  tazas)

#### Ingredientes

3 tazas de lechuga cortada en pedazos

3 naranjas, mandarinas, toronjas o pueden combinarlas. Todas deben ser peladas y cortadas en pedazos pequeños

1 manzana roja o verde cortada en pedazos pequeños.

$\frac{1}{3}$  taza de yogurt sencillo

2 cucharadas de miel

1 cucharada de jugo de naranja, limón o lima

\* Si planea de darle a niños menos de 2 años, usen 3 cucharadas de azúcar en vez de miel.

#### Ingredientes opcional

**(puede usar algunos o usar los todos)**

6 rábanos cortados en tiras.

1 jicama pequeña pelada y cortada

3 cucharadas de semillas de girasol o de calabaza con sal o sin sal.

2 cucharadas de cilantro rebanado

Otros ingredientes que puede usar pina (fresca o en latada) plátanos, y betabel (rostizado o enlatado).

\*\* Los niños pequeños pueden ahogarse con las semillas. No le ponga semillas si le va a dar a un niño pequeño.

#### Preparación

1. Laven sus manos con jabón y agua tibia.
2. En una bandeja ponga la lechuga, naranjas, manzanas y jicama. Mezclar el yogurt, miel y jugos de frutas y ponga los en el refrigerador hasta cuatro horas.
3. Cuando va a servir la lechuga agreguen la salsa de yogurt.
4. Agregue las semillas y cilantro si gustan.



## Frijoles Fritos que son Saludables

Algunos platillos incluyen frijoles fritos. Los frijoles fritos envueltos en tortillas pueden ser una comida rápida. La siguiente receta es fácil de cocinar, tiene buen sabor y solamente se necesita un poquito de aceite de olivo enés de manteca. Por la razón que tomara un poco de tiempo para cocinar.

Tiempo de preparación: 5 minutos

Tiempo para cocinar: 10 minutos

Rinde: para cuatro personas (½ taza)

### Ingredientes:

1 cucharada de aceite vegetal

½ taza de cebolla picada

1 ajo picado

1 cucharadita de chile en polvo

1 (15 onzas) lata de frijoles pintos, sin caldo y lavados

⅔ taza de caldo de pollo

### Instrucciones:

1. Lavarse las manos con jabón y agua tibia.
2. Caliente el aceite en un sartén a fuego lento.
3. Agregue la cebolla y déjelo cocinar por 3 minutos o hasta que este blanda.
4. Agregue el ajo y el chile en polvo.
5. Agregue los frijoles pintos y el caldo de pollo y deje cocinar por 5 minutos a fuego lento.
6. Machacar los frijoles con un machucador o con una cuchara.
7. Puede servirlos como un platillo de acompañamiento. Pueden ponerle cilantro o queso o enrollarlas en tortillas. Pueden servir las tortillas y el queso para que sea una comida.

**Anotación:** Si usan caldo de pollo bajo en sodio es más saludable.

**Anotación:** Envés de usar frijoles enlatados pueden usar frijoles secos y prepararlos siguiendo las instrucciones de la bolsa. Pueden balancear las comidas festivas con actividades divertidas. Con días que hace frío y nieva son perfectos para hacer actividades afuera con toda la familia. Abrigasen y que comience la diversión. Pueden tener una pelea con bolas de nieve. Escojan un blanco y a ver cuántas veces le dan al blanco.



## Sean Activos

- Pueden jugar congélate. Si la persona que anda corriendo atrás de los demás te toca tienes que congelarte hasta que otra persona que no sea congelada te toce.
- Pueden hacer una casa de nieve. Pueden usar cacerolas de hornear o un galon de leche de plástico para hacer los ladrillos de nieve.
- Pueden hacer ángeles de nieve. Se cuestan en la nieve.



**Si usted está interesado en unas clases de nutrición, cocinar, y vivir un vida saludable por favor de llamar al numero 1-888-818-0063.**

MyPlate: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) – “Hacer selecciones saludables durante los días festivos”

MyPlate: [www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov) – “Renovación de MiPlato durante los días festivos”

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](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), or at any USDA office, or call (866) 632-9992 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](mailto: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 Number at (800) 536-5298.

