

La comodidad de casa

Comprar refrigerios y almuerzos empacados en envases pequeños, listos para comer, ahorra tiempo, pero seguramente pagará extra por la comodidad. Intente preparar estos alimentos en casa. Lo más probable es que no le tome tanto como piensa, su familia tendrá más opciones y además, ¡ahorrará dinero!

Vasos de fruta

Los vasos de fruta son uno de los almuerzos empacados favoritos, pero los que compra en la tienda tienen mucha azúcar añadida, que es otra razón por la que debería intentar prepararlos en casa. Busque fruta fresca que sea de temporada (cuando es más económica) y repártala en porciones de media taza. Si no es la temporada de la fruta que quiere y está un poco cara, compre envases grandes de la fruta congelada o enlatada (busque fruta enlatada en jugo 100 %), y luego repártala en porciones de media taza.

Verduras y salsa para untar

Elija una verdura que le guste a su familia, por ejemplo las zanahorias, apio, pimientos, chícharo dulce, coliflor, brócoli y champiñones. Lave, corte y empaque las verduras. Para la salsa untable, pruebe el hummus, queso cottage, salsa de frijol o aderezo ranch, preparado con yogur griego o natural (pruebe el bajo en grasa). Compre envases grandes de salsa para untar y repártala en porciones para la semana siguiente.

Yogur con fruta y nueces

Muchos yogures de sabores, incluidos los de sabor a fruta, contienen mucha azúcar añadida. Mejor, compre un envase grande de yogur natural y divídalo en porciones pequeñas. Agregue sabor y textura crujiente a cada envase con fruta y nueces, como almendras o nueces. Use fruta fresca, enlatada o congelada.

Envases

Siempre use envases adecuados para alimentos. Aparte de eso, pruebe hasta encontrar los envases que sean mejor para usted y su familia. Para los vasos de fruta preparados en casa, intente usar envases de plástico pequeños y herméticos. Para las nueces o una mezcla de frutos secos, pruebe usar bolsas de plástico herméticas. También encontrará frascos herméticos en muchos tamaños que pueden funcionar muy bien para pequeñas porciones de salsa para untar. No tiene que comprar muchos envases nuevos, simplemente use los envases para alimentos que tenga a la mano.

RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Salsa para untar de frijol y queso (6 porciones)

1. Escurre y enjuague **1 taza de frijol negro**, **½ taza de alubias blancas** y **½ taza de alubias rojas**.
2. Ponga todos los frijoles y alubias en una licuadora o procesador de alimentos. Agregue **¼ de taza de tomates en cubos** (escurridos), **sin sal**, **2 cucharadas soperas de jugo de limón**, **2 cucharaditas de vinagre de manzana**, **1 cucharadita de semillas de cilantro**, **1 cucharadita de comino**, **1 cucharadita de cebolla en polvo**, **½ cucharada soperas de ajo en polvo** y **½ cucharada soperas de chile en polvo**. Licúe hasta que la mezcla esté homogénea.
3. Divida la mezcla en 6 recipientes con tapa y espolvoree cada uno con **1 cucharadita de queso parmesano rallado**.
4. Guárdela en el refrigerador junto a unas bolsitas, de porción individual, de palitos de verduras para comerlas como refrigerio al llegar de la escuela o para mandarlas como almuerzo para toda la familia.



© istock.com/YekoPhotoStudio

¿Sabía que...?

Es más probable que sus hijos se coman los alimentos convenientes preparados en casa si les permite escoger y preparar algunos de los ingredientes. Presénteles varios ingredientes nutritivos para que escojan.



© istock.com/mikafostok

Receta adaptada del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). (2015). *Eating Right Is Simple Recipe Set* [Recetas: Comer bien es sencillo].

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | Extension



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Condado Charlevoix

Correo electrónico: msue.charlevoix@county.msu.edu
Teléfono: 231-582-6232

Condado Emmet

Correo electrónico: msue.emmet@county.msu.edu
Teléfono: 231-348-1770

Condado Grand Traverse

Correo electrónico: msue.grandtraverse@county.msu.edu
Teléfono: 231-922-4620

Condado Macomb

Correo electrónico: msue.macomb@county.msu.edu
Teléfono: 586-469-5180

Condado Oakland

Correo electrónico: msue.oakland@county.msu.edu
Teléfono: 248-858-0880

Condado Wayne

Correo electrónico: msue.wayne@county.msu.edu
Teléfono: 734-721-6576

Agradecemos a los colaboradores de la comunidad del boletín por su ayuda para mejorar la nutrición de las comunidades de Michigan.

The Father Fred Foundation

Teléfono: 231-947-2055
www.fatherfred.org

Foodbank of Eastern Michigan

Teléfono: 810-239-4441
www.fbem.org

Gleaner's Community Food Bank

Teléfono: 866-453-2637
www.gcfb.org

Manna Food Project

Teléfono: 231-347-8852
www.mannafoodproject.org

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos, cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica el patrocinio por parte de MSU Extension ni perjuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-12.7M-6:2017-KMP-TC/PA/MR