



Nutrición de la Familia en Acción

Vol. 8 No. 4, Abril 2003



Esta publicación está financiada por el programa *Expanded Food and Nutrition Education*, programa de cupones de alimentos del USDA, Departamento de los Niños y la Familia de la Florida y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Florida en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida. El programa de Cupones de Alimentos ofrece educación sobre la nutrición a personas con bajo poder adquisitivo. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Para más información llame al 1-800-342-9274 (teléfono gratuito).



Los Huevos: ¡Nutritivos, Económicos y Rápidos!

¡ Los huevos son una opción de "comida rápida" barata y nutritiva que se pueden tomar para el desayuno, el almuerzo o la cena! Los huevos tienen pocas calorías, pero están llenos de vitaminas, minerales y otras sustancias importantes para la salud.

Las últimas investigaciones sugieren que el añadir uno o dos huevos al día a una dieta baja en calorías tiene poco o ningún efecto en los niveles de colesterol de la mayoría de las personas.

Las Opciones son Infinitas...

Los huevos se pueden preparar rápidamente revueltos, fritos o cocidos. Los huevos duros se pueden añadir a ensaladas, cazuelas y emparedados para incrementar su valor nutritivo.

Mantenga Siempre en Mente la Seguridad de los Alimentos

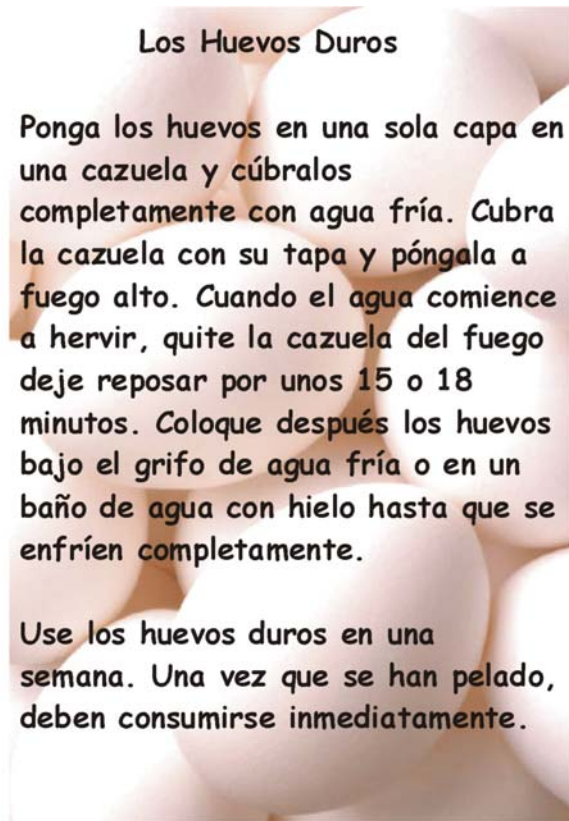
- T **Compre** huevos que han sido refrigerados. No compre huevos con las cáscaras agrietadas.
- T **Guarde** los huevos en su cartón original en una de las bandejas de su refrigerador, no en la puerta. Use los huevos frescos en 3 o 5 semanas como máximo. Use los huevos duros ya cocinados en 1 semana.
- T **Cocine** los huevos hasta que las yemas y la clara estén firmes. Cocine los platos que contengan huevos a 160° F (use un termómetro de alimentos para asegurarse).
- T **Enfríe** los huevos (incluyendo los huevos duros y los platos que contengan huevos) en el refrigerador dentro de 2 horas después de cocinarlos.

Los Huevos y la Pirámide de los Alimentos

Los huevos contienen proteínas y otras sustancias nutritivas por lo que pertenecen al Grupo de la Carne de la Pirámide de los alimentos. Un huevo cuenta como una onza de carne.

¿Los Huevos Marrones son Más Nutritivos que los Blancos?

No, el color de la cáscara no tiene nada que ver con la calidad del huevo o las sustancias nutritivas que contiene. El color de la cáscara es determinado por el tipo de gallina.



Los Huevos Duros

Ponga los huevos en una sola capa en una cazuela y cúbralos completamente con agua fría. Cubra la cazuela con su tapa y póngala a fuego alto. Cuando el agua comience a hervir, quite la cazuela del fuego deje reposar por unos 15 o 18 minutos. Coloque después los huevos bajo el grifo de agua fría o en un baño de agua con hielo hasta que se enfríen completamente.

Use los huevos duros en una semana. Una vez que se han pelado, deben consumirse inmediatamente.

Frittata de Calabacines y Tomate (Para 4 personas)

4 huevos
2 cucharadas la leche desnatada
¼ de cucharadita de pimienta negra
1 calabacín de tamaño medio lavado y cortado (no lo pele)
¼ de cebolla pequeña, troceada
2 dientes de ajo, picados
1 tomate de tamaño medio, lavado y cortado
¼ de taza de queso tipo “Cheddar” rallado
½ taza de salsa de tomate, pimientos y cebolla (opcional; se puede usar las que se venden preparadas y envasadas bajo el nombre de “Salsa”)

1. En un recipiente de tamaño medio, mezcle los huevos, la leche y la pimienta.
2. Rocíe un sartén grande con aerosol antiadherente.
3. Sobre fuego medio, cocine el calabacín, la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos.
4. Vierta la mezcla de huevo en el sartén.
5. Agregue los tomates y cocine todo hasta que los huevos estén asentados.
6. Cubra con el queso y ponga el sartén en el horno hasta que los huevos estén completamente cocinados.
7. ¡Termine el plato con la “Salsa” por encima y acompañelo con frutas y pan tostado para obtener un plato equilibrado!



Programa de Nutrición de la Familia Local: