



# Nutrición de la Familia en Acción



Vol. 8 No. 3, Marzo 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).



## La Semana Dedicada a los Desayunos en la Escuela es del 3 al 7 de Marzo

¿Participan sus hijos en los Programas de Desayuno en la escuela? Sabía Ud. que los niños que toman el desayuno:

- T están más despiertos y son más creativos
- T tienen mejores capacidades de concentración
- T faltan a la escuela con menos frecuencia
- T tienen menos problemas de comportamiento y
- T tienen más probabilidades de conseguir todas las sustancias nutritivas que necesitan a diario

Es cierto.... ¡Los niños que toman desayuno son más efectivos en la escuela! El Programa de Desayuno de la Escuela ofrece almuerzos gratis o a precios reducidos para aquellos que cualifican. Pregunte en la escuela de su hijo para obtener más información.

## ¡El Tamaño Importa!

¿Ha notado Ud. que las porciones de comida en los restaurantes, sobre todo los restaurantes de comida rápida, son cada vez más grandes? ¿Es esto bueno o malo?

Mientras que las porciones más grandes nos dan más valor por nuestro dinero, también tendemos a comer más si nos dan una porción más grande. Comer más calorías de las que necesitamos puede causar sobrepeso.

¿Qué podemos hacer? ¡Evite la tentación de comprar el "tamaño súper"! En su lugar, pida el tamaño regular o el tamaño para niños. También puede compartir su comida con un amigo.

Las comidas rápidas tienen, por lo general, un alto contenido en grasa, sodio, y calorías, así que se recomienda comer estos productos con menos frecuencia. ¡Cuándo Ud. cocina en casa, puede controlar como sus alimentos son preparados y el tamaño de las porciones que se sirven!

## Marzo es el Mes De los alimentos Congelados

¿Por qué comprar productos de alimentación congelados? Las frutas y las verduras congeladas:

- T Están disponibles a lo largo de todo el año; nunca están fuera de temporada
- T Son tan nutritivas como las frescas. Cuando están frescas son sumergidas en agua hirviendo durante un tiempo corto y luego en agua fría para ser inmediatamente después congeladas. Esto ayuda a conservar el sabor y la calidad nutritiva.
- T Son convenientes. Son rápidas y fáciles de preparar. ¡No se necesitan lavar, pelar o cortar!
- T Son económicas. Los productos congelados son, por lo general, más baratos que los frescos.

Descongele solamente la cantidad que vaya a comer y guarde el resto en el congelador. No vuelva a congelar productos que hayan sido descongelados.

Si está cocinando verduras, no hay necesidad de descongelarlas primero. Las verduras se pueden cocinar al vapor, en el microondas, salteadas o en una olla lenta. ¡Recuerde que las verduras congeladas ya han sido parcialmente cocinadas, tenga cuidado de no pasarse al cocinarlas!

La fruta congelada se puede conservar hasta 12 meses y las verduras congeladas hasta 8 meses.

Descongele estos productos en su refrigerador o bajo el chorro de agua fría.

---

---

### Bayas (*berries* en Inglés) Crujientes Surtidas (sirve a 6)

- 1 taza de harina
- ½ taza de azúcar
- 1 cucharadita de canela
- 4 cucharadas de mantequilla o margarina
- 6 tazas de bayas congeladas (arándanos, fresas, frambuesas y zarzamoras en cualquier combinación)
- helado de Vainilla (opcional)

1. Combine la harina, el azúcar y la canela en un recipiente.
2. Mezcle el resultado anterior con la mantequilla o margarina hasta que se forme una mezcla granular.
3. Ponga las bayas en una bandeja de hornear que no se pegue y espolvoree la mezcla anterior sobre ellas.
4. Hornee a 375° (F) por unos 20 o 30 minutos
5. Sírvasse caliente con helado de vainilla (opcional)



Fuente: *Produce for Better Health Foundation/5 A Day*

---

---

## Programa de Nutrición de la Familia Local: