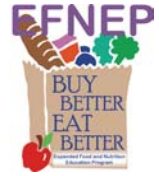




# Nutrición de la Familia en Acción

Abril 2005, Vol. 9 Nu. 4



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 Pizza – ¡Una comida para todas edades!

Prácticamente cada persona le gusta la pizza. Entre los niños es la comida preferida para el almuerzo o la cena. Los adultos ven pizza como una comida rápida, simple y barata. La pizza puede ser comida rápida de recoger, un reparto a domicilio, un producto congelado o una comida hecha en casa. Todas las pizzas no son iguales. Con mínimo esfuerzo, puede seleccionar o preparar una pizza que cumple una estructura alimenticia sana.

### Pizza Puede Ser Sana

La Pizza es una comida combinada que incluye granos, lácteos, vegetales y posiblemente carnes. En la forma más básica una pizza consiste de: la corteza hecha de harina enriquecida que provee carbohidratos complejos, hierro, riboflavina, niacina, y ácido fólico; la salsa hecha de tomates provee vitamina C, vitamina A, y licopeno – una antioxidante que

ayuda a proteger el cuerpo de enfermedades crónicas; un ingrediente de queso *mozzarella* es una buena fuente de calcio y proteína.

Para mantener la pizza como una comida sana depende en lo que escoja para la corteza y los ingredientes y la cantidad que coma. La pizza comercial viene con corteza delgada, corteza gruesa, corteza de olla, corteza rellena, corteza tradicional o sin la corteza. Una pizza sin la corteza probablemente no va a satisfacerse, mientras que una corteza rellena, es una comida muy alta en grasa. Las cortezas delgadas, gruesas, de olla, o tradicionales son mejoras opciones. Pero, recuerda que las cortezas gruesas tienen más calorías por porción – así que coma porciones más pequeñas.

Los ingredientes también pueden aumentar o bajar el valor nutricional de la pizza. Una variedad de vegetales y hierbas crean una pizza más sana. Prueba una pizza con cebollas, ajo, pimientos dulces verdes/rojos/amarillos, verduras o brócoli. Las carnes pueden añadir sabor y proteína a la pizza, pero las carnes típicamente usadas en pizza (*pepperoni* y salchicha) son opciones muy altas en contenido de grasa. Más bien, prueba el tocino

canadiense, la carne magra o pollo. Otra manera que mantiene la pizza saludable es usar queso *mozzarella* de leche descremada/desnatada o queso de cabra y no pides para extra queso.

Es muy fácil comer pizza en exceso. Incluso una pizza baja en grasa llena de vegetales puede ser un riesgo a la salud si come demasiado. Tener una pizza saludable es bueno - pero tener la pizza como parte de una comida saludable es mejor. Cuando planea una comida de pizza, solamente come uno o dos porciones de pizza con una ensalada o vegetales crudos, y una bebida o un postre de frutas.

### Preparando Su Propia Pizza

Las siguientes instrucciones son sugerencias para preparar fácilmente una pizza nutritiva en casa. Prepara una pizza grande o divide la masa entre los miembros de la familia para que puedan preparar sus pizzas a sus propios gustos. El tamaño apropiado de una pizza individual debe ser un círculo de 6 a 8 ocho pulgadas.

- Precalienta el horno a 400°F. Esta temperatura es suficiente para hornear la pizza. Para una corteza más crujiente hornéala a 450°F.
- Usa masa de pizza que es refrigerada, congelada o ya esta

hecha (aproximadamente 16 onzas). Descongela y/o prepara la masa siguiendo las instrucciones del producto.

- Unta – ½ taza de salsa de pizza encima de la masa – se puede usar salsa enlatada.
- Salpica – ½ taza de queso *mozzarella* de leche descremada sobre la salsa. Si le gusta el queso con el sabor más fuerte, salpica una cucharada de queso *parmesano* sobre el queso *mozzarella*.
- Pica y saltea (en un poco de aceite de oliva o canola) una cebolla, 2 a 4 dientes de ajo, una pequeña pimienta verde y roja y una media ½ taza de cualquier otro vegetal que le gusta. Escurre la mezcla de los vegetales y extiende sobre el queso.
- Si quiere agrega carne magra, saltea - 3 a 4 onzas de carne; escúrrela; y extiende sobre la pizza.
- Si le gusta olivas en la pizza, corta a rodajazas una ¼ taza de olivas y extiende sobre la pizza.
- Para una pizza más sabrosa, salpica *orégano* o *albahaca* sobre los ingredientes.
- Finalmente hornea la pizza para 10 a 20 minutos

¡Mientras que la pizza está horneando prepara la ensalada!

---

**Para información adicional comuníquese con su oficina local del Servicio de Extensión en su Condado.**

---

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono de Acción Afirmativa e Igualdad de Oportunidades que está autorizado a proveer investigaciones, información educativa y otros servicios solamente a individuos e instituciones que funcionen sin hacer diferencia de raza, color, sexo, edad, condición física u origen nacional.



Para mandar una reclamación de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250 o llame (202) 720-5964. USDA es un empleador y proveedor de oportunidades iguales.

U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE, COOPERATIVE EXTENSION SERVICE, UNIVERSITY OF FLORIDA, IFAS, Florida A. & M. UNIVERSITY COOPERATIVE EXTENSION PROGRAM, AND BOARDS OF COUNTY COMMISSIONERS COOPERATING

