

SEA EL HÉROE de Su Familia



Febrero 2012

Patrocinado en parte por SNAP de Oregon

Corazones Sanos



Este mes enfóquese en ser bueno con su corazón. La mayoría de nosotros consumimos demasiada grasa en nuestra dieta. Trate de limitar los alimentos altos en grasa para mantener su corazón sano y feliz.

Cosas que puede hacer:

- ♥ **Evite las papas fritas.** O comparta un paquete pequeño de papas fritas con su hijo.
- ♥ **Limítese con los “chips” de papa y maíz.** Vierta una pequeña cantidad en un tazón para comer. No comas de la bolsa—es demasiado fácil de comer en exceso.
- ♥ **Elija leche descremada o del 1% para su familia.** La leche descremada y la del 1% tiene la misma cantidad de calcio que la leche entera y la del 2%, sin la grasa adicional. Su familia no necesita las calorías adicionales de la leche entera y la del 2% a menos que estén tratando de aumentar de peso.
- ♥ **Coma menos tocino, salchichas y otras carnes altas en grasa.** Lea la etiqueta y tome decisiones saludables para su familia. Pruebe con una carne más baja en grasa como pollo o pescado.

Muchos alimentos altos en grasa son bajos en nutrientes. Si su familia está comiendo alimentos altos en grasa, pueden estar perdiendo la oportunidad de consumir nutrientes importantes.



Asegúrese que su familia esté recibiendo la nutrición que necesita al servir frutas y verduras para bocadillos y las comidas.

Lista de los Héroes de Alimentos

Aquí hay algunas maneras de mantener a su familia saludable durante todo el año.

- Compre menos comidas fritas; como papas fritas
- Elija leches bajas en grasa
- Coma menos carnes altas en grasa
- Sirva más frutas y vegetales

Nutrition Matters, Inc.- adaptado y reimpresso



FoodHero.org

Oregon State UNIVERSITY OSU Extension Service



Sopa Italiana de Verduras

Ingredientes

- 1 libra de **carne molida** baja en grasa
- 1 taza de **cebolla**, cortada en cuadrillos
- 1/2 taza de **apio**, cortado en rodajas
- 1 taza de **zanahoria**, en tajadas o cortadas en cuadrillos
- 1 1/2 taza de **repollo**, en tajadas o pedazos pequeños
- 1 lata de (15 onzas) de **frijoles tipo "kidney"** con el liquido
- 2 latas (15 onzas) de **tomate en trozos** con el liquido
- 1 lata (15 onzas) de **salsa de tomate**
- 1 lata (15 onzas) de **ejotes cortados**
- 1 taza de **elote (maiz)** en grano, congelado o enlatado
- 2 tazas de **agua**
- 3 cucharaditas de **caldo de carne de res**
- 1 cucharadita de **ajo en polvo**
- 1 cucharadita de **perejil** seco o fresco
- 1 cucharadita de **orégano** seco o fresco
- 1 cucharadita de **albahaca** seca o fresca
- 1/4 de cucharadita de **pimienta**
- 1/2 taza de **macarrones** (opcional)

Preparación

1. En una sartén, cocine la carne molida hasta que se dore, separándola mientras se cocina. Ponga todo en una olla.
2. En la misma sartén, sofría la cebolla, el apio y la zanahoria hasta que se ablanden pero sin dorar. Échelos a la olla.
3. Agregue los ingredientes restantes.
4. Deje hervir, luego baje el fuego y cubra para que siga hirviendo a fuego lento aproximadamente por 30 minutos.
5. Refrigere lo que le sobre dentro de las siguientes 2 a 3 horas.

Notas

Se puede sustituir la carne molida de res por trozos de carne de res o salchichas de pavo o por otros vegetales como la calabaza, tipo "zucchini."

Nutrition Facts	
Serving Size about a cup (259g)	
Servings Per Container 12	
Amount Per Serving	
Calories 140	Calories from Fat 20
% Daily Value*	
Total Fat 2.5g	4%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 25mg	8%
Sodium 570mg	24%
Total Carbohydrate 18g	6%
Dietary Fiber 3g	12%
Sugars 5g	
Protein 12g	
Vitamin A 40%	Vitamin C 30%
Calcium 8%	Iron 10%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300 mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
	Fat 9 • Carbohydrate 4 • Protein 4

Para más recetas y consejos para comer bien por menos, visite www.foodhero.org

©2011 Oregon State University. Con la cooperación del Servicio de Extensión de Oregon State University (OSU por sus siglas en inglés). El Servicio de Extensión de OSU ofrece programas, actividades y materiales educativos sin discriminación basada en raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado civil, discapacidad, o estado de veterano discapacitado o veterano de la época de Vietnam. El Servicio de Extensión de OSU es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue preparado en parte con apoyo financiero del Supplemental Nutrition Assistance Program del USDA. **El Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) por alimentos saludables a su alcance** - llame a Oregon SafeNet, 1-800-723-3638. De acuerdo a lo establecido por las leyes Federales y las normas del USDA se prohíbe a este organismo la discriminación por raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidades. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.