

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

febrero de 2021

Volumen 24 • Número 5



## Haga Que Cada Bocado Cuente

Haga que cada bocado cuente. Ese es el nuevo mensaje de los Lineamientos Dietéticos para Americanos del 2020 – 2025. Parece que es un mensaje simple, pero, ¿cómo puede hacer que cada bocado cuente?

Hacer que cada bocado cuente quiere decir consumir los alimentos y bebidas que benefician a nuestra salud a largo plazo. La investigación usada para crear las pautas dietéticas muestra que los Americanos no comen suficiente de las comidas que benefician nuestra salud. En lugar de ello, nosotros comemos muchas de las comidas que pueden aumentar los riesgos a los problemas de salud. Aquí es donde entra la idea de hacer que cada bocado cuente.

Para hacer que cada bocado cuente, piense en tres cosas:

1. Elegir comidas y bebidas densas en nutrientes.
2. Agregue variedad
3. Recuerde el tamaño de la porción

Las comidas densas en nutrientes son cosas como frutas, vegetales, granos enteros, lácteos bajos en grasas y proteína magra. Estas comidas

brindan nutrientes que nuestros cuerpos necesitan para estar saludables y son bajos en azúcares agregados, grasas saturadas, y sodio. Estos tres nutrientes se encuentran comúnmente en las frituras, comidas fritas, carnes grasosas, mantequilla, pasteles y galletas. El comer mucha azúcar, grasas saturadas y sodio pueden aumentar los riesgos de enfermedades crónicas.

Los lineamientos dietéticos recomiendan que el 85% de nuestras calorías diarias vengan de comidas densas en nutrientes. Es una buena idea comer una variedad de comidas de MyPlate para poder conseguir todos los nutrientes que usted necesita. Recordar el tamaño de la porción es también importante para todas las comidas, pero especialmente para las comidas altas en azúcar, grasas saturada y sodio. Los lineamientos dietéticos recomendaron que el 15% o menos de las calorías diarias vienen de estas comidas. Esto significa que mientras que la mayoría de nuestras decisiones alimenticias deben ser densas en nutrición, siempre hay un lugar para un par de gustos de vez en cuando.

***Continuado en la parte de atrás***

# Continuado

Si usted no está seguro de cómo puede hacer que cada bocado cuente, piense en algunos cambios sencillos de sus comidas y meriendas:

- Intente comer frutas enteras en lugar de dulces y confites para las meriendas o para el postre
- Intente galletas de grano entero en lugar de papas fritas
- Agregue vegetales al almuerzo o a la cena
- Intente avena en lugar de un cereal seco azucarado
- Pida por una ensalada en lugar de papas a la francesa
- Elija queso, leche y yogurt bajo en grasa
- Elija sopas, salsas y bienes enlatados bajos en sodio

Para más información sobre hacer que cada bocado cuente, inscribese para clases de CNP o visite

[www.myplate.gov](http://www.myplate.gov).

## ¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

**¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!**

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en:

<https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.



## Fritas de Calabacín

### Ingredientes

- 2 calabacines de seis pulgadas u otra calabaza de verano
- 1 clara de huevo
- ½ taza de leche baja en grasa
- ½ taza de queso parmesano rallado
- ½ taza de pan rallado
- 1 cucharada de sazónador Italiano

### Instrucciones

1. Lávese las manos con agua tibia enjabonada por 20 segundos.
2. Precaliente el horno a 425 °F.
3. Cubra un papel para hornear con aerosol antiadherente.
4. Lave y corte el calabacín en palos de 3 pulgadas.
5. Bata la clara de huevo en un tazón pequeño con un tenedor. Agregue leche y mezcle.
6. Combine el queso, el pan rallado y sazónador en un tazón separado.
7. Meta los palitos de calabacín en la mezcla de huevo, luego a la mezcla del pan rallado. Póngalo sobre el papel para hornear.
8. Hornee por 25 – 30 minutos o hasta que tengan un color café – dorado.

**Rinde 6 porciones**



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.