

# Cent\$ible Nutrition News

Helping Families Eat Better for Less

otoño de 2022

Volumen 26 • Número 1



## Chili blanco

### Ingredients

- 1 libra de pavo o pollo molido, o pavo o pollo deshuesado y sin piel cortado en dados
- 1 cebolla mediana, picada
- 2 dientes de ajo picados (1/2 cucharadita de polvo)
- 4-6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 2 jalapeños pequeños, cortados en dados (opcional)
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 6 tazas de frijoles Great Northern cocidos (p. 426) o 3 latas de 15 onzas, escurridas
- Pimienta negra al gusto

### Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. En una cacerola grande, o en una sartén eléctrica, dore las aves y las cebollas a fuego medio. Añadir el ajo cuando la carne esté dorada y las cebollas empiecen a ablandarse.
3. Añadir 4 tazas de caldo, el jalapeño, si se desea, y el chile en polvo. Remover. Cocinar a fuego lento de 10 a 15 minutos.
4. Añadir los frijoles, la pimienta negra y el caldo o el agua adicional, si es necesario.
5. Calentar bien. No hervir.
6. Servir en cuencos. Servir con patatas fritas o arroz, si se desea.

## Celebraciones saludables

Ya sea para ver el fútbol, el baloncesto o una celebración de las fiestas, es la temporada de las fiestas. Durante estos eventos, es habitual alejarse de nuestras rutinas y hábitos habituales. ¡pero eso no es necesariamente malo! Reunirse para disfrutar del tiempo con la familia y los amigos es una excelente manera de conectar, socializar, probar nuevos platos, añadir variedad a la dieta y mantenerse físicamente activo.

2- Comidas y aperitivos saludables para la celebración

3- Que empiecen los juegos

# Comidas y aperitivos saludables para la celebración

Cuando se organiza un evento para el día del partido o una fiesta, las recetas fáciles, sencillas y deliciosas son imprescindibles. A continuación te ofrecemos algunas ideas para añadir una variedad saludable a tus comidas del día del partido.



## Planifique la variedad

En su próximo evento, elija aperitivos y platos que incluyan una variedad de alimentos de los 5 grupos de alimentos de MiPlato (<https://www.myplate.gov>). MiPlato no sólo proporciona una amplia gama de alimentos para que usted y su familia elijan, sino que también le da la oportunidad de probar nuevos platos.



## Elija fruta como alternativa dulce

¡La fruta es una excelente fuente de fibra y nutrientes! Incluir fruta en los postres es una forma fácil de consumir las raciones de fruta recomendadas. Los pasteles de bolsillo, o una sabrosa salsa de frutas con galletas o patatas fritas dulces son excelentes opciones de postre. ¿Buscas una verdura para resaltar? ¡Prueba con una tarta de calabaza sin corteza!



## Dale un giro a tu plato

Si buscas un nuevo tentempié, prueba mezclarlo. Nuestra receta de chile blanco en este boletín es excelente como plato principal o como salsa para patatas fritas y galletas.



## Reúnete en torno a la ponchera

Tanto si haces deporte, como si cantas en un gran escenario o te reúnes con tus amigos y familiares, ¡todo el mundo necesita estar hidratado! Servir agua con fruta congelada y hierbas o especias, agua sola o té helado sin azúcar o café son opciones de bajo coste que no harán saltar la banca. ¿Buscando un poco de ponche? El agua burbujeante con un chorrillo de jugo 100% de fruta puede ser una gran opción para una bebida dulce sin mucho azúcar añadido.

# Que empiecen los juegos

Ver el partido es sólo la mitad de la diversión. Haz que la actividad forme parte de tu celebración. La actividad física no tiene por qué ser al aire libre- a continuación hay algunas actividades que usted y su familia pueden hacer durante los descansos o el medio tiempo.

## Entrenamiento de lanzamiento de monedas

- ¿Viendo un espectáculo o un juego como parte de su celebración?  
¿Quién decide la próxima actividad física durante el siguiente descanso? Lanza una moneda para averiguarlo.

## Ejercicio de lanzamiento de dados

- Si no puedes decidir una actividad, ¡deja que los dados lo decidan! Para esta actividad, necesitas 2 dados y una hoja de papel. Haz una lista del 1 al 6 de actividades de entrenamiento fáciles. El primer dado que tiras elige la actividad; el segundo dado indica cuántas haces. Así de sencillo.
- ¿Tienes un poco más de tiempo para prepararte? Prueba nuestro juego de entrenamiento. El Juego del dado DIY Dice Game Workout ([https://uwyoconp.org/active\\_living/have-a-ball/](https://uwyoconp.org/active_living/have-a-ball/)).

## Baile de ¡Goooooooool!

- ¡Estás viendo un partido y tu equipo ha marcado! Celébralo con un rápido concurso de baile y comprueba quién tiene los mejores movimientos que hacen vibrar el partido.

## Caza del tesoro de la merienda

- ¡Oh, no! Los ingredientes para una merienda saludable se han esparcido por toda la casa. ¿Podrá la familia encontrarlos antes de que se acabe el tiempo y aún así tener tiempo para preparar la merienda?
- o Para esta actividad, elige una receta fácil y sencilla, como rollitos de tortilla o salsa de maíz y frijoles negros. Escóndelos por toda la casa y comprueba quién puede encontrarlos antes de preparar la merienda en familia.

## Carrera de limpieza

- La celebración está a punto de terminar, pero aún hay tiempo para divertirse. Pon un cronómetro para 5 minutos y asigna tareas a todos. ¿Cuánto queda limpio después de 5 minutos y quién ha hecho más?

## Noticias y novedades

No, no nos vamos a ir. Puede que nuestro boletín de noticias haya pasado a ser trimestral, pero todavía tenemos mucha información que queremos compartir. ¡Permanezca atento a su bandeja de entrada mensualmente para obtener algunos consejos e ideas rápidas!

Para más información y contenidos adicionales mencionados en este boletín, visita [uwyoconp.org/healthy-celebrations](https://uwyoconp.org/healthy-celebrations).



# ¡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. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

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

## Let's Connect



**Facebook**  
@UWCNP



**Instagram**  
@uwcnp



**Pinterest**  
@uwyocnp



**Website**  
uwyocnp.org



**E-newsletter**  
bit.ly/cnp-newsletters

Main Office (UW)	307-766-5375
Albany	307-721-2571
Big Horn	307-568-4160
Campbell	307-682-7281
Carbon	307-721-2571
Converse	307-322-3667
Crook	307-682-7281
Fremont	307-857-3660
Goshen	307-532-2436
Hot Springs	307-347-3431
Johnson	307-674-2980
Laramie	307-633-4383
Lincoln (Afton)	307-885-3132
Lincoln (Kemmerer)	307-783-0570
Natrona	307-235-9400
Niobrara	307-532-2436
Park	307-527-8560
Platte	307-322-3667
Sheridan	307-674-2980
Sublette	307-885-3132
Sweetwater	307-352-6775
Teton	307-885-3132
Uinta	307-783-0570
Washakie	307-347-3431
Weston	307-682-7281
Wind River Reservation	307-335-2871

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. Del Departamento de Agricultura de los EE.UU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades y empleador .

