



BUENAS COMPRAS BUEN COMER

**Otoño
del
2016**

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

Está bien que coma bocadillos

De acuerdo con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (*USDA, por sus siglas en inglés*) el estadounidense aproximadamente como un promedio de 2.2 bocadillos al día y adquiere una cuarta parte del total de sus calorías de los bocadillos. Debido a que las botanas constituyen una porción grande de la dieta diaria, pueden tener un gran impacto en la salud. Los bocadillos pueden ser buenos para usted, si los selecciona correctamente.

Cuando elije una botana, usted tiene la oportunidad de mejorar su dieta. Opte por alimentos ricos en nutrientes. Eso significa más nutrientes por menos calorías. Esto le ayudará a consumir el nivel recomendado de nutrientes (vitaminas, minerales, carbohidratos y proteína) que su cuerpo necesita.

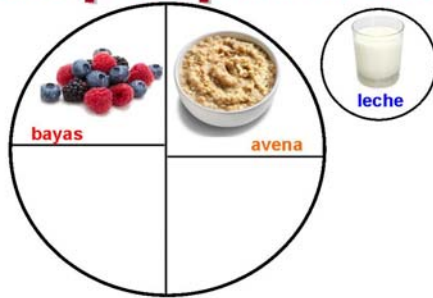
Los niños necesitan reponer sus energías durante todo el día para mantener un equilibrio energético y estar enfocados en la escuela. Tienen estómagos más pequeños y no pueden comer suficiente en una sola comida para mantenerse llenos. Los bocadillos también les ayudarán a llenar la falta de nutrientes y los grupos alimenticios que no se incluyen en las comidas.



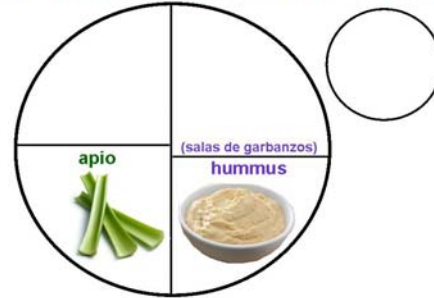
MiPlato es nuestra guía para una alimentación saludable. El objetivo es comer un poco de todos los grupos alimenticios tres veces al día. Aunque no es realista comer de MiPlato en el desayuno, almuerzo y cena. En su lugar, piense en los bocadillos que consume por la mañana y tarde como una extensión del desayuno y almuerzo. Su bocadillo matutino podría incluir grupos alimenticios que no incluyó durante el desayuno y la de la tarde, los grupos alimenticios que no se incluyan en el almuerzo. Vea el diagrama en la página 2.

No todas las botanas son muy nutritivas. Algunas veces se le antojará un donut o los niños le pedirán galletas. Pero si usted y su familia piensan en estos alimentos como golosinas y no como botanas, será más fácil tomar decisiones saludables la mayoría de las veces.

Use MiPlato para planear un día de alimentación saludable



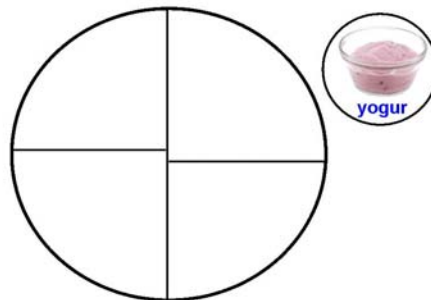
Desayuno



Bocadillo matutino



Almuerzo



Botana vespertina



Cena

Receta fácil de hummus (salsa de garbanzo)

Esta es una salsa o dip rápida de hacer, barata y nutritiva. Sírvala con verduras frescas y galletas saladas de grano integral o pan de pita.

Ingredientes

- 1 lata de garbanzos (15 onzas), escurridas pero guarde el líquido
- 1 diente de ajo
- 2 cucharada de comino molido
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite

Preparación

1. Combine los ingredientes en un tazón grande. Coloque todos los ingredientes, excepto el líquido de los garbanzos, en la licuadora. Licúe a velocidad baja y gradualmente agregue el líquido hasta obtener la consistencia deseada.
2. Cubra y refrigere.

ROGER INGRAM
DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacervevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.