



BUENAS COMPRAS BUEN COMER

Verano
del
2019

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

Lo que necesitas comer vs lo que deseas comer

Cuando planees tu lista semanal para la compra de los alimentos, hay cosas que debes tener en cuenta:

- ¿Qué alimentos tienes en tu refrigerador y alacena?
- ¿Qué alimentos están en oferta esta semana?
- ¿Hay noches en las que necesitarás cocinar algo rápido para la cena debido a las actividades después de escuela?

Pero, ¿alguna vez piensas en los alimentos que NECESITAS versus los alimentos que DESEAS? ¿Cuál es la diferencia entre necesitar y desear?

NECESARIO

Algo que tienes que tener

DESEADO

Algo que te gustaría tener

Los alimentos necesarios son alimentos básicos que son indispensables para la buena salud. Los alimentos que quieres son alimentos que te gustaría comer, pero que puedes sobrevivir sin ellos. Por lo general estos últimos son llamados alimentos de conveniencia.

Limita los alimentos que tienen un bajo contenido en nutrientes, pero son altos en grasas y calorías. Estos son los alimentos que debes consumir "de vez en cuando."

Cómo obtener más por tu dinero para los alimentos:

- Planea las comidas y escribe una lista de compras.
- Piensa primero en tus NECESIDADES alimenticias y luego elije de tu lista de alimentos que QUIERES si tienes suficiente dinero para comprarlos.

Ejemplos de alimentos que NECESITAS: frutas y verduras de la temporada, un pollo entero y avena.

Ejemplos de alimentos que DESEAS: batidos de frutas, bebidas azucaradas, pasteles, papas fritas, etc.

(continúa en el reverso)

Alimentos necesarios vs alimentos deseados (continúa)

¿Esto significa que solo deberías comprar las cosas que necesitas? No, date un gusto con algunas cosas que deseas, pero solo cuando puedas pagar por ellas.

Adapta esta *frittata* al gusto de tu familia. Deja que los niños te acompañen al mercado de granjeros o supermercado para que elijan sus verduras favoritas.

Frittata básica

Porción: 6-8

*Una frittata es el cruce entre un omelet y un quiche.
Lo puedes comer caliente o frío.*

Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- verduras al gusto*
- ½ taza de papas sobrantes cocidas o arroz cocido o cubos de pan de un día
- 8 huevos grandes
- 1 cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 taza de hojas de albahaca o perejil, picaditas
- ½ taza de queso cheddar, suizo o parmesano

*Ideas de verduras:

1/2 cabeza de brócoli o coliflor, 1 taza de espinacas o col rizada en pedazos, una calabaza *zucchini* en rebanadas, camote en cuadritos y granos de maíz frescos

Preparación

1. Precalienta el horno a 350°F y rocíe con aceite en aerosol un molde para tartas de 9 pulgadas o un molde para hornear de 8X8 pulgadas.
2. Agrega dos cucharaditas de aceite a un sartén grande y sofríe la cebolla hasta que esté dorada y blanda. Baja el fuego, agrega las verduras, papas y cocina hasta que las verduras se ablanden.
3. Coloca los huevos, sal y pimienta en un tazón y revuelve con un batidor de mano.
4. Agrega la mezcla de la cebolla, albahaca y queso y mezcla bien.
5. Vierte la mezcla en el molde y mete al horno.
6. Hornea hasta que la parte superior se dore y los huevos se cuajen, entre 25 o 30 minutos.
7. Sirve tibio o a temperatura ambiente o cubra y refrigere hasta por dos días.

Una adaptación de la receta de ChopChop

CINDY FAKE
DIRECTOR DEL CONDADO

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

Sitio web: <http://ceplacernevada.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: UCANR, Affirmative Action Compliance Officer/Title IX Officer, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA - SNAP.