



COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Otoño
2020

...un boletín trimestral del condados de CalFresh Healthy Living, UCCE Placer y Nevada

Consiga que su familia inicie bien su día

¿Qué pasaría si hubiera una manera de ayudarte a ti y a tu familia a?

- aumentar su energía
- aumentar su capacidad de atención
- poder concentrar mejor su atención en el trabajo escolar o el trabajo

Asegurándose de que su familia empiece el día con un desayuno equilibrado, usted estará haciendo precisamente eso. Después de dormir toda la noche, nuestros cuerpos necesitan "romper el ayuno." Tomar el desayuno alimenta el cuerpo y el cerebro para el trabajo o el trabajo escolar.

¿Qué es un desayuno balanceado?

Un desayuno balanceado debe incluir alimentos de al menos tres de los cinco grupos de alimentos (vegetales, frutas, granos, proteínas y lácteos). Ejemplos:

- Avena, pasas, leche: granos, frutas y grupos lácteos.
- Huevos, pan de trigo integral, jugo de naranja: proteínas, granos y grupos de frutas.



El desayuno no tiene que ser avena, panqueques ni huevos. No hay nada de malo en ingerir los alimentos sobrantes de la noche anterior espagueti y albóndigas, y un vaso de leche. El objetivo es alimentar el cuerpo, para que pueda rendir al máximo.

¿No hay tiempo para un desayuno?

Estas son algunas ideas para tomar un desayuno para llevar:

- ☺ Bolsa de plástico llena de cereales integrales, frutos secos y frutos secos
- ☺ Sándwich de mantequilla de maní y plátano
- ☺ Huevo revuelto, queso y salsa enrollados en una tortilla

Antes de salir de la casa y revisar que su auto tiene gasolina. Asegúrese de alimentar a su familia antes de que comiencen el día.

Compras para el desayuno

Al hacer su lista de compras, no olvide incluir artículos para desayunos rápidos, fáciles y saludables. Tenga en cuenta estos consejos:



- Elija productos de grano entero en lugar de productos de grano refinado.
- Utilice la lista de ingredientes en las etiquetas de los alimentos para encontrar cereales, frutas y verduras enlatadas y congeladas, y otros alimentos sin azúcar y sal añadidas.
- Compre dentro del área de la tienda donde encontrará frutas y verduras frescas, y carnes crudas, aves de corral y mariscos.
- La fruta o verdura congelada puede ser una opción saludable (y más conveniente) que los productos frescos que han estado en el refrigerador por una semana.

Avena al horno

Haga esto la noche anterior y horneé por la mañana

Ingredientes

- 2 tazas de avena
- 1/3 taza de azúcar morena
- 1/3 tazas de pasas
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1 cucharadita de canela
- 1 cucharita de polvo para hornear
- 1 1/2 tazas de leche sin grasa
- 1/2 taza de puré de manzana
- 2 cucharadas de mantequilla, derretida
- 1 huevos grande, batidos
- Aceite en aerosol para cocinar

Preparación

1. Combine los primeros 6 ingredientes en un tazón mediano.
2. Combine la leche, el puré de manzana, la mantequilla y el huevo. Añada la mezcla de leche a la mezcla de avena; remueva bien.
3. Vierta la mezcla de avena en un plato de hornear cuadrado de 8 pulgadas recubierto con aerosol para cocinar.
4. Cubra y guarde en el refrigerador durante la noche.
5. Por la mañana, encienda el horno a 375o y ponga el plato (sin tapar) mientras precalienta; ajuste la alarma a 30-35 minutos. Sirva caliente.

Nota: puede sustituir otros frutas secas y nueces u omitirlos.

DAN MACON
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>

Este material es financiado a través de un acuerdo conjunto entre el USDA/FNS, CDSS CalFresh Healthy Living Section, UC Davis y la UC Cooperative Extension (UCCE). Estas instituciones son proveedores y empleadores que ofrecen igualdad de oportunidades. CalFresh Food proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información, llame al 1-877-847-3663.