



University of Nevada
Cooperative Extension

Your foodLINK

Editado por la University of Nevada
Cooperative Extension Folleto-08-16



¡Planee, Compre, Ahorre!

Receta salubre: Trocitos de pollo asados

4 porciones, de unas 3 onzas cada una
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción convencional: de 12 a 14 minutos (6 a 8 minutos para hornos microondas)

Ingredientes

- 1½ libras de muslos de pollo, sin huesos ni piel
- 1 taza de "corn flakes" (hojuelas de maíz), picado
- 1 cucharadita de pimentón dulce
- ½ cucharadita de hierbas italianas
- ¼ cucharadita de cebolla en polvo

Instrucciones

Quite los huesos y la piel; corte los muslos en trocitos. Vierta los corn flakes en una bolsa de plástico, y píquelos con un rodillo (si no tiene un rodillo, use una lata). Agregue los otros ingredientes a los corn flakes. Cierre la bolsa; sacudir bien para mezclarlo todo. Vaya agregando varios trozos de pollo a la vez y sacuda la mezcla, para esparcir una capa igualada sobre todos los trozos de pollo.

Precaliente el horno hasta los 400°F. Engrase ligeramente una bandeja de horno. Sitúe los trozos de pollo de tal forma que no se toquen entre ellos. Cocínelos en el horno hasta que estén doradas, unos 12 o 14 minutos. Use un termómetro de cocina para comprobar la temperatura interior de la carne, que debe tener una temperatura mínima de 165° F.

Consejo para Padres

¡Involúcre a sus hijos! Pida que preparen la mesa, pongan un vaso de leche, u otras tareas simples. Con el tiempo desarrollarán las aptitudes y la confianza para ayudar más. La preparación de comidas es útil para

Consejos para ahorrar al comprar comida:

- Haga una lista de todos los alimentos que necesite. Hágalo en su cocina: eso le facilita comprobar lo que ya tiene en casa.
- Vea los anuncios en el periódico, para ofertas de tiendas donde hace las compras.
- Mire si hay cupones de oferta de alimentos que piense comprar.
- Pruebe las marcas de la tienda. Suelen costar menos que las marcas conocidas, pueden saber igual de bien y por lo general tienen el mismo valor nutritivo.
- Si la tienda tiene una tarjeta de ahorro, solicítela. Muchas veces tienen ofertas especiales que sólo se ofrecen a los titulares de esas tarjetas.
- Procure hacer las compras cuando no tenga hambre.
- Tome el tiempo suficiente al hacer las compras para leer las etiquetas, y tomar decisiones salubres para su familia.
- Compare precios antes de comprar alimentos. Compruebe los precios por unidad, que suelen estar en los estantes, justo debajo de los productos.

Use el panel de información nutritiva

El panel de información nutritiva ("Nutrition Facts") en la etiqueta de alimentos es su guía para tomar decisiones alimentarias sanas. El

uso del panel de información nutritiva es importante al realizar las compras: le ayuda al comparar alimentos antes de comprarlos. Use la columna de porcentaje de recomendación diaria (% Daily Value, o % DV) siempre que pueda: 5% DV o menos es bajo, 20% DV o más es mucho. Cuando lea el panel de información nutritiva, considere comprar alimentos con menos contenido en:

- grasas saturadas
- ácidos grasos trans
- colesterol
- sodio
- azúcar

Más contenido en:

- fibra
- vitaminas A, C, y E
- calcio, potasio, magnesio y hierro

Consejos de seguridad alimentaria en las compras y el almacenamiento de comida:

- Separe pescado y mariscos, carne, y aves crudas así como huevos de los demás alimentos en su carrito de compra, las bolsas, y en su frigorífico.
- No compre latas oxidadas, con agujeros o bultos, o con el borde o filón golpeado.
- Sólo compre productos de los que sabe que los va a usar.
- Guarde antes los alimentos que necesitan estar refrigerados o congelados.
- Congele la carne, ave y pescado que no pueda consumir en dos días.

Para más información sobre el panel de información nutritiva, visite en Internet: www.gethealthyclarkcounty.org/chronic_disease/nutrition_sp.html.

Amount Per Serving		% Daily Value*	
Calories	86	Calories from Fat	0
Total Fat 0g 0%			
Saturated Fat 0g 0%			
Trans Fat 0g			
Cholesterol 4mg 1%			
Sodium 126mg 5%			
Total Carbohydrate 12g 4%			
Dietary Fiber 0g 0%			
Sugars 11g			
Protein 8g			
Vitamin A 10%		Vitamin C 3%	
Calcium 30%		Iron 0%	
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2000	2500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g
Calories per gram:			
Fat	9	Carbohydrate	4
		Protein	4

El programa de cupones para alimentos ("food stamps") ofrece asistencia a gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-992-0900 ext. 47200 o visite en Internet www.welfare.state.nv.us. Todas las organizaciones que patrocinan esta publicación son empleadores y proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades.



gethealthyclarkcounty.org
GETTING BETTER. TOGETHER.

