



University of Nevada  
Cooperative Extension

# Your foodLINK



Publicado por la  
Extensión Cooperativa Universidad de Nevada Hoja Informativa 08-41  
Mary Wilson, Especialista en Nutrición

## Una receta saludable

### Cena fácil de hacer

½ libra de carne de res magra  
1 cebolla, picada  
1 taza de macarrones, sin cocinar  
2½ taza de Jugo de tomate  
½ cucharada de sal  
¼ cucharada de pimienta  
½ cucharada picante en polvo  
1 cucharada orégano, machacado  
1 (15½ onzas.) frijoles en lata con condimento picante o Mexicano

En un sartén eléctrico o sartén grande para freír, ponga la carne molida a dorar. Escorra la carne en un colador y enjuague bajo agua caliente para retirar la grasa. Limpie el sartén con toalla de papel para retirar la grasa y coloque nuevamente la carne en la sartén. Agregue la cebolla picada y cocine hasta que aclare. Disminuya el fuego o temperatura en la sartén eléctrica para cocinar a fuego lento y agregue los macarrones, jugo de tomate, sal, pimienta, picante en polvo, orégano y la lata de frijoles. Mezclelos. Cubra y cocine a fuego lento, por 20 minutos. Revuelva y espolvoree por encima una taza de queso cheddar bajo en grasas, cúbralo y deje que el queso se derrita. Sirva caliente.  
Porciones: 4-1 tazas.

Receta del Northarvest Bean  
Growers Association

Fuentes: Adaptado del curriculum para Familias Saludables del Programa Ampliado de Alimentos y Educación sobre Nutrición (EFNEP por sus siglas en inglés), Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Colorado y la Universidad de California. Centro para la promoción de la Política Alimentaria (CPP por sus siglas en inglés), Estados Unidos Departamento de Agricultura, [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov)

## Consejo para los padres:

Enséñele a sus hijos a lavarse las manos rigurosamente

El lavarse las manos no toma mucho tiempo ni esfuerzo, pero es muy gratificante para la prevención de enfermedades. Enseñe a los niños a lavarse las manos por 20 segundos cantando "Happy Birthday" o la canción del ABC. Esta es la técnica apropiada: primero, lávese las manos en agua tibia corriente; agregar jabón y lavarlas por 20 segundos; frótelas rigurosamente en el agua tibia; séquelas con una toalla de papel limpia; cierre el grifo con la toalla de papel.

## Manténgase delgado consumiendo proteína y mantenga los alimentos seguros

### ¿Por qué son importantes las proteínas?

Son importantes para formar músculos. También nos permiten estar fuertes y saludables y ayuda al crecimiento y desarrollo de los niños. Muchos alimentos proteínicos son fuentes de hierro, lo cual es necesario para tener sangre sana y para la prevención de la anemia la cual causa cansancio.

### ¿Qué tanta proteína necesitamos al día?

Edades 2-13 – 2-5 onzas equivalentes  
Edades 14+ – 5-6½ onzas equivalentes

### ¿Qué es una onza equivalente?

1 onza de carne, aves o pescado  
¼ taza frijoles cocinados  
¼ taza tofu  
1 huevo  
1 cucharada de mantequilla de cacahuete  
½ onza de nueces o semillas

### Seleccione los cortes extra magros de carnes :

- ◆ Los cortes extra magros de carnes incluyen carnes para asar y hornear, lomo, solomillo, paletilla, falda, paleta y filete.
- ◆ Los cortes extra magros del cerdo incluyen lomo, centro de lomo, y jamón.
- ◆ Elija carne molida extra magra. La etiqueta debe indicar al menos "95% baja en grasa."

- ◆ Pechugas de pollo deshuesadas, sin piel y chuletas de pavo son las carnes de aves extra magras.
- ◆ Elija almorzar carnes magras o bajas en grasa.

### Manténgalo:

- ◆ Retire toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- ◆ Elija asar, la carne, aves o pescado en lugar de freír.
- ◆ Escorra toda grasa producto de la cocción.
- ◆ Prepare frijoles o chícharos sin grasa agregada.
- ◆ Elija y prepare alimentos sin salsa alta en grasa.

## MANTENIENDO LOS ALIMENTOS SEGUROS

### Limpie

- Lávese las manos en agua jabonosa caliente por 20 segundos.
- Lave las superficies y utensilios en agua jabonosa caliente.

### Separe

- Separe la carne cruda de otros alimentos en el refrigerador.
- Coloque los alimentos cocinados en un plato limpio.
- Cubra la carne cruda, y almacénela, en el refrigerador.

### Cocine

- Utilice un termómetro al cocinar carne.

### Refrigere

- Utilice un termómetro para asegurarse que el refrigerador esté a 40°F o menos.
- Refrigere o congele alimentos preparados dentro de las 2 horas siguientes.
- Nunca descongele a temperatura ambiental. Descongele los alimentos en el refrigerador o microondas justo antes de su preparación.

El Programa de Asistencia de Suplementos Nutricionales (SNAP por sus siglas en inglés) provee asistencia nutricional a personas de bajos ingresos. Ayuda a adquirir alimentos nutritivos para mejorar la dieta. Para mayor información, llame al 1-800-992-0900 ext. 47200 o visite la página [www.Welfare.state.nv.us](http://www.Welfare.state.nv.us). Todas las organizaciones contribuyentes a esta publicación son patronos con igualdad de oportunidades de empleo.

