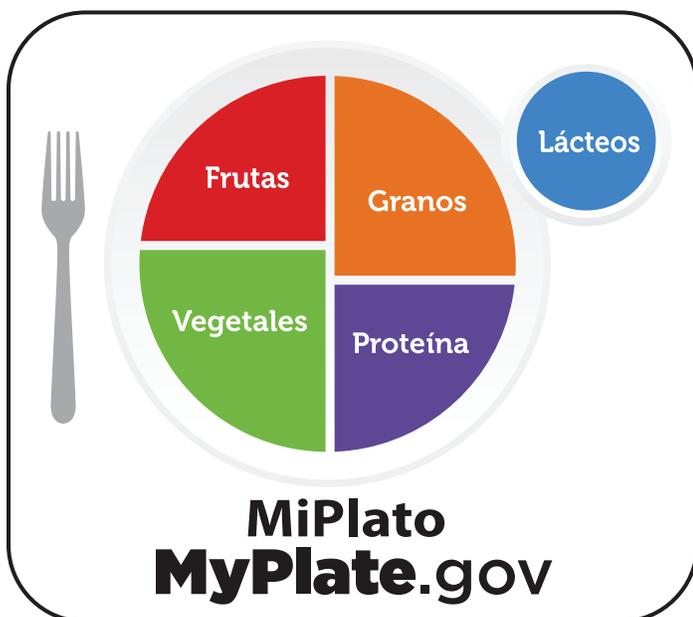




El Tren Rápido de los Grupos de Alimentos

¡MiPlato es su plato!

Use MiPlato para recordarle a usted y a su familia que deben elegir variedad de alimentos cuando planean sus comidas. Una comida saludable comienza con más frutas y verduras y cantidades pequeñas de granos y proteínas. Los productos lácteos pueden ser, leche, yogurt o queso bajos en grasa agregados a la comida o a la fruta como postre.



Departamento de Agricultura de los Estados Unidos
MyPlate.gov

¿Qué le falta a MiPlato?

Los dulces, los refrescos, las botanas y otros alimentos bajos en nutrientes y altos en grasas saturadas o azúcar agregada no son parte de MiPlato. Está bien comer estos alimentos de vez en cuando, pero es importante elegir alimentos nutritivos más seguido. Aquí hay algunos consejos para hacer que la elección de alimentos nutritivos sea un poco más fácil.

- Busque arriba y debajo de las repisas en las tiendas. Cuando este comprando sus cereales bajos en azúcar (y otros alimentos saludables), búselos en las repisas más altas y más bajas. ¿Por qué? Los alimentos con alto contenido de azúcar se encuentran en las repisas en medio para atraer a los niños.
- Evite la tentación de los dulces mientras espera en la línea para pagar. Busque un pasillo que no tenga dulces o distráiganse juntos platicando, jugando o leyendo una revista.
- Cuando vaya al supermercado, haga una lista de los alimentos que necesita y trate de comprar solo lo que necesita. Procure ir a los pasillos que tienen los alimentos más nutritivos, y evite la tentación de ir a los pasillos con alimentos no nutritivos.
- Mantenga botanas saludables a la vista de la familia en un tazón en la cocina, como fruta fresca o verduras cortadas en el refrigerador.
- ¿Usted compra paquetes grandes de galletas para un gusto ocasional? Si lo hace, trate de empaquetarlos en porciones más pequeñas. Esto evita que se excedan. Mantenga estos paquetes almacenados en la despensa. Si no están a la vista, es menos probable que usted y su familia se los coman.

Receta

Chips de Tortilla al Horno

(4 porciones)

Estos chips horneados tienen aproximadamente la mitad de las calorías y menos de 2 gramos de grasa en comparación con los chips de tortilla normales.

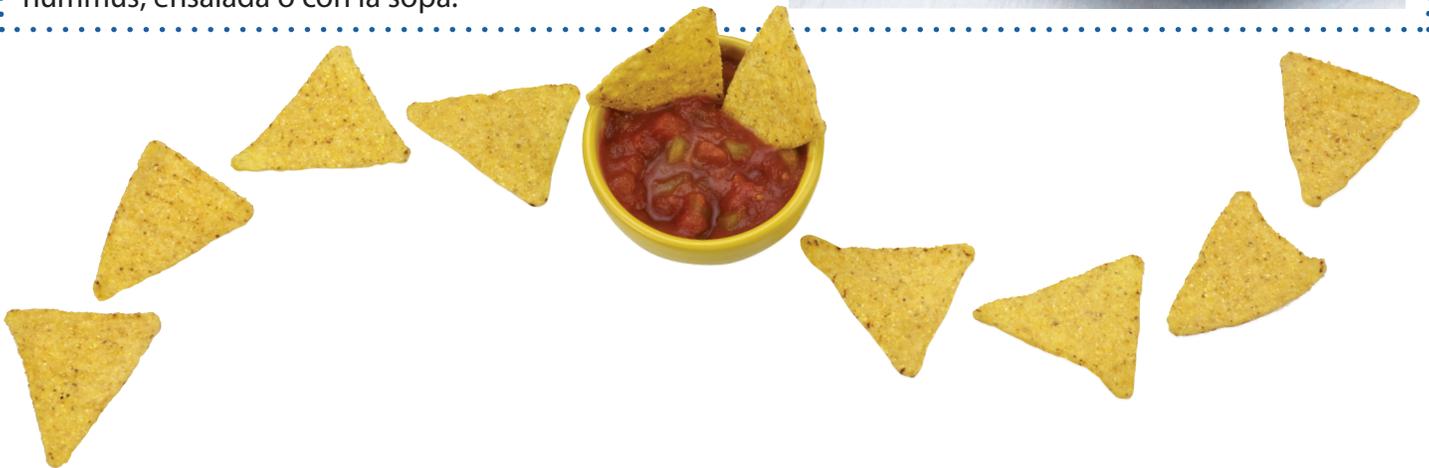
Ingredientes:

- 8 tortillas pequeñas de maíz o de trigo integral
- Aceite en aerosol antiadherente
- Ajo en polvo u otros condimentos como pimienta o canela (Mezcle 1 cucharada de azúcar con ½ cucharadita de canela para obtener una mezcla de canela y azúcar para espolvorear en las tortillas).

Instrucciones:

1. Lávese las manos y limpie la superficie que va a usar.
2. Precaliente el horno a 450 grados F.
3. Corte cada tortilla en 6 pedazos. Coloque los pedazos en una bandeja para hornear galletas que haya sido rociada con aceite en aerosol. Rocíe ligeramente la parte superior de las tortillas.
4. Espolvoree con ajo u otros condimentos.
5. Hornee de 6 a 10 minutos o hasta que estén doradas.

Sirva las chips con salsas, aderezo ranch bajo en grasa, hummus, ensalada o con la sopa.



Financiado en parte por USDA SNAP. Para obtener más información,

llame a la línea Show Me Nutrition de MU Extension al 1-888-515-0016. ¿Estás teniendo problemas de dinero para comprar tu comida? Si es así, comuníquese con la oficina local de asistencia o a la página web mydss.mo.gov/food-assistance/