

Maneras sencillas de... hacer una lista de compras



1. A continuación, anote sus comidas y refrigerios. Trate de incluir los cinco grupos alimenticios en cada comida y, al menos, dos de los cinco grupos alimenticios en cada refrigerio.

Día/ Comida	Menú	Frutas	Verduras	Granos	Proteína	Lácteos con bajo contenido de grasa
Cena del lunes	Calabacín Pasta Salmón Ciruelas	Ciruelas	Calabacín Cebolla Ajo Tomates	Pasta de trigo integral	Salmón	Leche con 1 % de grasa

2. Busque ingredientes en sus gabinetes y en el refrigerador. Haga una lista de lo que necesita comprar.

Ejemplo:

1. Ciruelas	1. _____	5. _____
2. Calabacín	2. _____	6. _____
3. Ajo	3. _____	7. _____
4. Tomates	4. _____	8. _____
5. Salmón		
6. Leche con 1 % de grasa		

Para obtener consejos de alimentación saludable, como los de Eat Healthy, Be Active NYC en Facebook visite el sitio web [facebook.com/eatinghealthynyc](https://www.facebook.com/eatinghealthynyc).

Para más información sobre los Stellar Farmers Markets, visite [nyc.gov](https://www.nyc.gov) y busque "farmers markets" (mercados de agricultores).

Para obtener recetas saludables, visite [jsyfruitveggies.org](https://www.jsyfruitveggies.org).



Just Say Yes to Fruits and Vegetables

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) financió este material. El SNAP, conocido anteriormente como Programa de Cupones para Alimentos (FSP, por sus siglas en inglés) de Nueva York, ofrece asistencia nutricional para personas con bajos ingresos. Puede serle útil para comprar alimentos nutritivos a fin de mejorar su alimentación. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o visite [myBenefits.ny.gov](https://www.myBenefits.ny.gov). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. De conformidad con la ley federal y la política del USDA, esta institución prohíbe la discriminación por motivos de raza, color de piel, nacionalidad, sexo, edad, religión, opiniones políticas o discapacidad. Para presentar una denuncia de discriminación, escriba a USDA, Director of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 o llame al 202-720-5964 (llamada de voz y TDD).

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Consejos inteligentes para leer menús

Después de una semana ajetreada o para celebrar un evento de forma divertida ordenar comida puede ser un placer. Sin embargo, tomar las decisiones correctas al salir a comer también puede ser un desafío.

Tenga en cuenta estos consejos que le pueden ayudar a descifrar el menú la próxima vez que realice un pedido.



Información nutricional

Muchos restaurantes, panaderías, cafeterías y vendedores de servicio rápido deben proporcionar información nutricional sobre sus alimentos y bebidas en el menú.

Calorías

La cantidad de calorías de los alimentos que se ofrecen con regularidad debe aparecer junto a ellos en los menús, los tableros de pedidos o junto a la comida que se sirve en los buffets.

Sal, grasas, carbohidratos y más

La información publicada en el menú generalmente se limita a las calorías, pero a veces los restaurantes pueden enumerar otros nutrientes para mostrar que su comida es baja en grasas o alta en proteínas.

La información nutricional adicional de la mayoría de los alimentos que se sirven en estos restaurantes debe también estar disponible para quien la pida. Esto incluye información sobre la cantidad de nutrientes, como sodio, grasas saturadas y fibra dietética.

Si desea planificar con anticipación, muchos restaurantes también tienen información nutricional disponible en línea, lo que puede ayudarlo a seleccionar opciones más saludables antes de llegar al lugar y reducir la presión que puede sentirse al tener que ordenar rápidamente.

Tenga una estrategia de respaldo

Los restaurantes no están obligados a tener información nutricional disponible si tienen menos de 20 sucursales. También hay algunas excepciones para comidas como los especiales del día, pedidos personalizados o condimentos.

Si la información nutricional no está disponible para un artículo, tenga en cuenta los siguientes consejos cuando decida qué pedir.

Limite los artículos fritos o en salsas con alto contenido calórico y grasa saturada. Algunos términos a tener en cuenta incluyen:

- Crujiente, crocante, apanado y empanizado
- Cremoso, con queso, Alfredo

Productos que suelen tener menos calorías y pueden ser opciones más saludables incluyen términos, como:

- Al horno, a la parrilla, asado, al vapor
- Al fresco, marinara

Tome las decisiones correctas para usted

Las necesidades nutricionales varían de una persona a otra. Elija los alimentos que se adapten a sus necesidades de salud, estilo de alimentación y preferencias.

Estos consejos pueden resultar útiles cuando intente tomar las mejores decisiones para usted y su familia:

- Considere la información de calorías cuando esté escogiendo entre diferentes platos y qué ordenar.
- Recuerde que los acompañamientos también agregan calorías; considere vegetales al vapor o frutas como una opción, cuando estén disponibles.
- Cuando las porciones sean grandes o altas en calorías guarde la mitad de su comida para más tarde o pida que le dividan el postre para obtener un tamaño de porción más apropiado.
- Repiense su bebida. Las calorías de las bebidas pueden acumularse rápidamente, especialmente si le rellenan el vaso gratis. Elija opciones más saludables como agua o leche baja en grasa o sin grasa o bebidas sin calorías, como café o té sin azúcar.
- Pida salsas y aderezos al lado para ayudar a controlar la cantidad real que pone en su comida.



Encuentre su estilo de alimentación saludable

Todo el mundo tiene sus propias necesidades nutricionales individuales. Encuentre su estilo de alimentación saludable utilizando las recomendaciones de MiPlato.

Elija alimentos y bebidas con menos grasas saturadas, sodio y azúcares añadidos. Concéntrese en la variedad, la cantidad y la nutrición al elegir qué comer y beber. Y comience con pequeños cambios para desarrollar su estilo de alimentación saludable ahora y hacia el futuro.

MiPlato le puede ayudar a encontrar un estilo de comer saludable que satisfaga sus necesidades.

Para más consejos saludables visite:

www.eatright.org
www.kidseatright.org

Para una remisión a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentación y nutrición, visite www.eatright.org.

eat right[®] Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la mayor organización de profesionales de alimentación y nutrición. La Academia se compromete a mejorar la salud y el avance de la profesión de dietética a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

Escrito por personal de la Academia de Nutrición y Dietética, nutricionistas dietistas registrados.

Fuentes: Cantidad de calorías en el menú, Administración de Alimentos y Medicamentos de EE. UU.; Start Simple with MyPlate, USDA ChooseMyPlate.gov.

© 2021 Academia de Nutrición y Dietética. Se permite la reproducción de esta hoja de consejos con fines educativos. No se autoriza la reproducción con fines de venta.

Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



Consejos inteligentes para comidas exitosas

Preparar comida en casa puede ser una manera excelente de ahorrar dinero, expresar creatividad y mantener el rumbo con una alimentación saludable. Sin embargo, cocinar también puede ser un desafío para muchas personas.

¡Con algunos consejos y herramientas, cocinar en casa se vuelve un poco más fácil para todos!

Mantenga una despensa bien surtida

Si algunos días no tiene tiempo para planificar las comidas o tiene invitados inesperados, una despensa bien surtida puede ayudar a aliviar la presión que llega en el momento de hacer la comida. Mantenga lo siguiente a mano para poder preparar platos rápidos y fáciles.

Productos no perecederos

- Frijoles, guisantes y lentejas secos o enlatados (como frijoles negros, rosados, blancos y pintos; garbanzos, guandules verdes o amarillos y lentejas)
- Vegetales enlatados sin sal añadida (como tomates cortados en cubitos, arvejas o guisantes, judías y maíz)
- Granos enteros (como arroz integral, quínoa, avena, mijo y pasta integral)
- Bolsas o latas de pescado y pollo
- Aceites de oliva, canola u otros vegetales
- Hierbas secas y especias
- Comidas Congeladas

Comidas Congeladas

- Vegetales (como brócoli, coliflor, zanahorias y coles de Bruselas)
- Frutas (como bayas, cerezas y bananas)
- Masa de pizza de trigo integral
- Aves o mariscos congelados



Invierta en las herramientas adecuadas

Si bien se puede improvisar, las siguientes herramientas hacen que el oficio en la cocina sea más fácil.

- Bandejas para hornear y para asar
- Olla, cacerolas y sartenes
- Pinzas y espátulas
- Cucharas ranuradas y para mezclar
- Guantes y toallas
- Colador o cedazo
- Tazones de varios tamaños para mezclar
- Tablas de cortar, separadas para alimentos crudos y cocidos
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchillos profesionales y peladores de vegetales

No se estrese

No necesita ser un maestro de cocina para preparar algo sabroso y nutritivo.

Puede crear comidas saludables y sabrosas sin receta. Por ejemplo:

- Pescado al horno con vegetales salteados y arroz
- Burrito de frijoles negros y vegetales
- Huevos revueltos con queso, salsa y tostadas integrales

Si no tiene un ingrediente, pruebe sustituyendo con algo similar:

- ¿Está haciendo hamburguesas de frijoles negros pero no tiene suficientes? Pruebe hacerlas con frijoles pintos.
- ¿Tiene pasta pero olvidó la salsa? Mezcle tomates enlatados con un chorrito de aceite de oliva y sazone con hierbas para proporcionar ese sabor extra.
- Si le falta la crema agria, puede sustituirla con yogur griego en chiles, papas y pasteles.
- La coliflor puede reemplazar al brócoli en guisos y sopas.



Mezclar y combinar

Estas son mezclas fáciles que combinan bien y contienen muchos elementos que ya puede tener a mano:

- Pasta integral con garbanzos y tomates enlatados, sazonada con albahaca y acompañada con vegetales mixtos congelados preparados en el microondas.
- Quínuia con frijoles negros, maíz y pimentón, aderezada con aceite de oliva y jugo de limón.
- Ensalada de lechuga, huevos duros, atún, tomates y aceitunas y aderezada con un poquito de aceite de oliva y vinagre.
- Sopa usando pollo asado o al horno, caldo bajo en sodio, vegetales y arroz integral.

Encuentre más consejos de alimentación saludable en:

www.eatright.org

www.kidseatright.org

www.MyPlate.gov

Para una remisión a un nutricionista dietista registrado y para obtener información adicional sobre alimentación y nutrición, visite www.eatright.org.

eat right. Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la mayor organización de profesionales de alimentación y nutrición. La Academia se compromete a mejorar la salud y el avance de la profesión de dietética a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:



Comience *simple* con **MiPlato** **Planificación de Comidas** *durante la* **Pandemia del Coronavirus**

Durante una pandemia, es posible que tome precauciones adicionales para que usted y su familia estén protegidos y preparados, lo que incluye asegurarse de tener todo lo que necesita en casa. Esta guía contiene información sobre planificación de comidas, e incluye qué comprar, cuánto comprar y consejos de preparación.

Compruebe primero lo que tiene en casa

Vea qué alimentos ya tiene en su refrigerador, congelador y despensa antes de hacer la lista; asegúrese de mirar las fechas de caducidad y de consumo. Esto puede ayudarle a planificar las comidas en torno a lo que ya tiene, y le ayudará a limitar la cantidad de viajes a la tienda de comestibles y evitar gastar dinero en productos que no necesita.

Haga una lista de la compra

Comprar puede sentirse más estresante en este momento. Haga una lista con anticipación para mantener enfoque, obtenga los productos que necesita y mantenga corta su salida a la compra. Como las tiendas pueden no tener algunos productos específicos, haga una lista con productos generales como “fruta” o “pan”.

Explore sus opciones de compra

Muchas tiendas de comestibles ofrecen recogida en la tienda, recogida en la acera o entrega a domicilio. También existen opciones de terceros para la entrega a domicilio de la tienda de comestibles. Estos servicios pueden resultarle útiles en momentos de distanciamiento social. Si es una persona mayor, verifique si su tienda realiza entregas a domicilio o tiene horarios de compras tempranos solo para estadounidenses mayores.

¿Cuánto debo comprar?

Compre lo que usted y su familia necesitan en este momento y resista el impulso de comprar en cantidades mucho mayores. Prepare una lista de la compra que le cubra a usted y a todos en su hogar durante 2 semanas.

Incluya alimentos frescos, congelados y no perecederos

Planifique una combinación de alimentos frescos, congelados y de larga duración. Coma primero los alimentos frescos. Llene el congelador y la despensa con alimentos que pueda comer en la segunda semana y después.



Planificación de comidas *durante la* Pandemia del Coronavirus

¿Qué alimentos debo comprar?

Elija una combinación de alimentos de larga duración, congelados y frescos. Entre los ejemplos de productos de larga duración se incluyen pastas, arroz, legumbres, mantequillas de frutos secos y productos deshidratados y enlatados. Las opciones congeladas pueden ser panes, carnes, verduras, frutas e incluso leche. En cuanto a los alimentos frescos, compre una variedad en cantidades que compraría normalmente. Recuerde incluir las necesidades especiales de todos los miembros de la familia, incluidas las mascotas, los bebés o aquellos con restricciones dietéticas.

¿Qué debo preparar?

Ya que están todos juntos en casa, puede sentirse inclinada a probar una nueva receta o experimentar con nuevos sabores para mantener las cosas interesantes. A otros, continuar con los alimentos sencillos o comidas y gustos familiares les brinda comodidad. Planifique lo que se acomode para usted y su familia.

Acceso a alimentos mientras la escuela está cerrada

Muchos distritos escolares de todo el país continúan brindando comidas a los estudiantes necesitados durante el cierre de las escuelas. Verifique los programas locales en su área, como [Meals to You](#) (Comidas para usted). Comuníquese con su escuela local para obtener información sobre las comidas que pueden estar disponibles a través de sistemas temporales de distribución de alimentos, recogidas de comida para llevar o rutas de autobuses escolares.

Recursos adicionales para la planificación de comidas:

[Plan MiPlato](#)

Para conocer los objetivos de su grupo de alimentos, use la herramienta personalizada del Plan MiPlato.

[¡Comidas Familiares Fáciles y Saludables!](#)

Unos pocos pasos pueden ayudarle a preparar comidas familiares fáciles y saludables dentro del presupuesto.

Actividades para las familias en el hogar:

[Hoja para Colorear MiPlato](#)

[Recursos Disponibles de Team Nutrition](#)

[Descubre MiPlato: Lectores Principiantes](#)

[Pequeño Afiche Aliméntate Bien para Jugar con Ganas](#)

[El Club de Dos Bocados](#)

[Mira y Cocina Tarjetas de Receta-Educación en Nutrición para el Jardín de Niños](#)

[Mordiscos para la Salud](#)

Información de contacto:

Para encontrar soluciones para alimentar a los niños afectados por la COVID-19, envíe un correo electrónico a FeedingKids@usda.gov.

Para obtener más información sobre el coronavirus:

[Coronavirus.gov](https://www.cdc.gov/coronavirus)

[Enfermedad del Coronavirus 2019 \(COVID-19\)](#)

[Respuesta del Gobierno ante el Coronavirus \(COVID-19\)](#)

[Listo.gov](https://www.listo.gov)



Sopa Italiana de Legumbres



Ingredientes

- 1 **cebolla** mediana, picada
- 1 tallo de **apio**, picado
- 1 **zanahoria** grande, en rebanadas
- 2 cucharadas de **aceite**
- 1 **papa** grande, pelada y cortada en trozos
- 1 lata (15 onzas) de **tomates** picados
- 2 latas (15 onzas cada una) de **consomé de vegetales o de res** (aproximadamente 3 1/2 tazas) (vea las notas)
- 1 lata (15 onzas) de **frijoles rojos** (colorados), escurridos del líquido
- 1 cucharadita de **albahaca seca**
- ½ taza de **macarrones** sin cocerse
- 2 **calabacines** pequeños, en rebanadas
- ½ cucharadita de **sal**
- ¼ cucharadita de **pimienta**

Rinde: 10 tazas
Tiempo de preparación: 15 minutos
Tiempo de cocción: 45 minutos



Preparación

1. En una olla mediana a fuego medio, cocine la cebolla, el apio, y la zanahoria en aceite, revolviendo constantemente hasta que la cebolla quede tierna, pero no dorada.
2. Añada la papa, los tomates, el caldo, los frijoles y la albahaca.
3. Cocine hasta que hierva y luego baje el fuego. Tape y cocine a fuego lento por 15 minutos.
4. Añada el macarrones y los calabacines. Cocine por 15 minutos adicionales.
5. Pruebe la sopa y ajuste el sabor con sal y pimienta al gusto.
6. Refrigere lo que sobre dentro de las siguientes 2 horas.

Notas

- El caldo puede ser enlatado o puede usar cubitos de consomé. Para cada taza de caldo use 1 taza de agua muy caliente y 1 cucharadita o 1 cubo de caldo.
- Use cualquier vegetales que tenga a mano.
- Añada carne cocida si desea.

Este material se desarrolló en parte con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición paragente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame a Oregon Safe Net al 211. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

2017 Oregon State University, El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, información genética, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

Datos de Nutrición

10 raciones por envase	
Tamaño por ración	1 tazas (220g)
Cantidad por ración	
Calorías	130
% Valor Diario*	
Grasa Total 3.5g	4 %
Grasa Saturada 0g	0 %
Grasa <i>Trans</i> 0g	
Colesterol 0mg	0 %
Sodio 220mg	10 %
Carbohidrato Total 22g	8 %
Fibra Dietética 4g	14 %
Azúcares Totales 3g	
Incluye 0g azúcares añadidos	0 %
Proteínas 5g	
Vitamina D 0mcg	0 %
Calcio 40mg	4 %
Hierro 2mg	10 %
Potasio 405mg	8 %
Vitamina A 57mcg	6 %
Vitamina C 9mg	9 %

*El % Valor Diario (VD) le indica cuánto un nutriente en una porción de alimentos contribuye a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utiliza para asesoramiento de nutrición general.