

Compre suficientes... alimentos básicos



Almacene estos alimentos básicos en su alacena para hacer comidas y refrigerios rápidos y fáciles.

Frutas y verduras



Las frutas y verduras frescas, congeladas, enlatadas y secas son excelentes opciones. Seleccione productos frescos de temporada.

Granos enteros



La avena, el trigo bulgur, la pasta 100 % integral y la harina de maíz son granos integrales de cocción rápida. Prepare arroz integral cuando tenga más tiempo. Use panes, tortillas y galletas saladas 100 % integrales.

Alimentos ricos en proteínas



Agregue proteínas magras a sus comidas. Elija las siguientes opciones:

- ✓ huevos
- ✓ pescado enlatado, como atún o salmón
- ✓ mantequilla de frutos secos, como mantequilla de maní
- ✓ frijoles enlatados secos, con bajo contenido de sodio o sin sal agregada
- ✓ frutos secos y semillas
- ✓ legumbres, como lentejas

Lácteos con bajo contenido de grasa



Conserve en el refrigerador alimentos, como leche, queso en tiras y yogur natural, que tengan bajo contenido de grasa. Todos son buenos refrigerios acompañados de frutas frescas.

Hierbas y especias



Almacene una variedad de hierbas y especias deshidratadas (secas) en un lugar frío y oscuro para que duren más tiempo.

Otros ingredientes



Tenga a mano aceites vegetales, vinagres, salsa de soja con bajo contenido de sodio o caldos con bajo contenido de sodio o sin sal agregada, y tomates enlatados con bajo contenido de sodio o sin sal agregada para preparar comidas rápidas.

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).



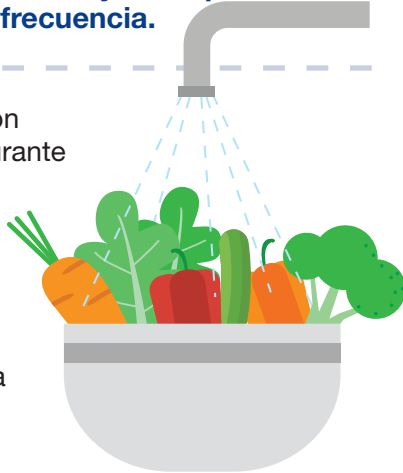
Just Say Yes to Fruits and Vegetables

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).

Formas fáciles para... mantener seguros los alimentos

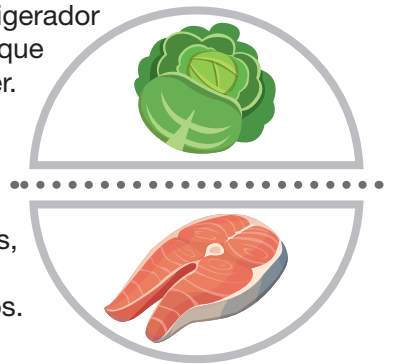
LIMPIE sus manos y las superficies con frecuencia.

- Lávese las manos con jabón y agua tibia durante 20 segundos.
- Lave los utensilios y las tablas de picar con regularidad.
- Enjuague las frutas y vegetales con agua del grifo.



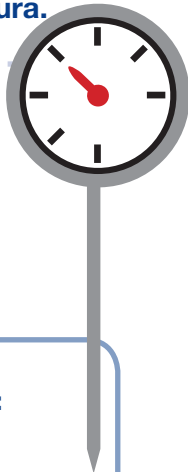
SEPARE las carnes, las aves y los mariscos crudos.

- Almacénelos en el refrigerador lejos de los alimentos que están listos para comer.
- Use diferentes superficies de corte y preparación.
- En el carro de compras, manténgalos alejados de los demás alimentos.



COCINE los alimentos a una temperatura segura.

- Caliente los alimentos para matar las bacterias que pueden enfermarlo.
- Utilice un termómetro para alimentos para controlar las temperaturas internas de los alimentos cuando los cocine.

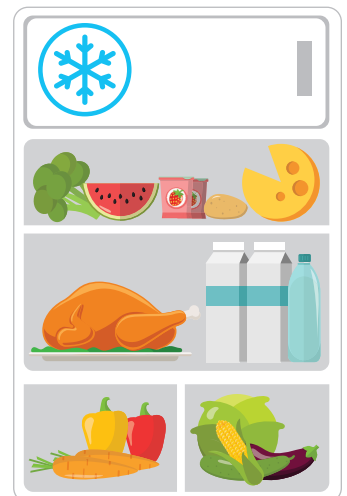


Temperaturas seguras de cocción:

- Aves: **165 °F**
- Carnes molidas: **160 °F**
- Cortes enteros de res, cerdo, ternera y cordero: **145 °F**

ENFRÍE los alimentos.

- Mantenga su refrigerador a una temperatura de 40 °F o menos.
- Refrigere los alimentos antes de que transcurran dos horas de haberlos cocinado o de haberlos retirado del refrigerador.
- Descongele siempre los alimentos en el refrigerador.



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

Para obtener más información acerca de 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).

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Assistance Nutrition Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió este material. El SNAP, anteriormente conocido como Programa de Cupones para Alimentos (Food Stamp Program, FSP) en Nueva York, proporciona asistencia nutricional a personas con bajos recursos. Puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 800-342-3009 o ingrese a [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 raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, opiniones políticas o incapacidad. Para presentar una queja sobre 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 (voz y TDD).

Coma Bien

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



Coma bien y reduzca el desperdicio de alimentos

HAGA MÁS con los ALIMENTOS incorporando estos consejos sobre alimentación, nutrición y actividad física.



La gente rara vez habla de los alimentos que tira, pero el tema del desperdicio de alimentos está recibiendo mucha más atención en estos días.

Se ha estimado que los estadounidenses tiran miles de millones de libras de comida cada año en casa o cuando salen a comer. Y esa cantidad ni siquiera incluye la comida que no se consume en las tiendas de comestibles o las cosechas que quedan en los campos de los agricultores.

No todos los alimentos que se desperdician se pueden salvar y comer, pero se ha demostrado que una gran parte del desperdicio se puede prevenir, especialmente en el hogar.

Un buen lugar para comenzar es en su propia cocina. A continuación se ofrecen algunos consejos que le ayudarán.

Planifique las comidas basándose en los alimentos que ya tiene a mano.

- Busque en el refrigerador, el congelador y la despensa los alimentos que debe gastar primero.
- Escriba una lista de los ingredientes que aún necesita.
- Compre sólo la cantidad de alimentos perecederos que se pueden comer o congélelos en unos pocos días. Esto es especialmente cierto para alimentos como frutas frescas, vegetales, carnes, productos lácteos y mariscos.

Sea creativo con las sobras

Transforme las comidas en sopas, ensaladas o sándwiches cortando los sobrantes de vegetales y carnes cocidas.

- Uselos como aderezo para ensaladas o granos cocidos como arroz o pasta.
- Envuélvalos en una tortilla o como relleno en una pita para un sándwich satisfactorio.
- Combínelos para hacer una sopa, luego disfrútela o congélela para usarla después.
- Cómalos de comida más adelante en la semana.
- O simplemente empaque las sobras para el almuerzo.

Domine la vida útil de los alimentos

Muchos alimentos y bebidas comprados en el supermercado incluyen una fecha que indica hasta cuándo deben ser usados o vendidos. Que estas fechas se refieran a la calidad del producto, no necesariamente significa que los alimentos deban ser tirados.

- Fechas como "Use by" (Usar antes de), "Best by" (Mejor antes de) y "Best Before" (Consumir antes de) se encuentran en alimentos como mostaza, aderezos para ensaladas, y salsa de tomate. Estos productos generalmente no necesitan ser refrigerados hasta que se abren. En muchos casos, se pueden comer más allá de la fecha de la etiqueta siempre y cuando se hayan almacenado correctamente.
- Las fechas de "Sell by" (Vender antes de) se muestran en alimentos perecederos, como carnes y productos lácteos. Es posible que estos alimentos se puedan usar algunos días después de esa fecha, siempre y cuando se hayan almacenado a una temperatura segura.

Practique buena seguridad alimentaria

- No se arriesgue a comer o beber nada que sospeche que se ha dañado.
- Coma las sobras dentro de 3 a 4 días (o congélelas hasta 3 a 4 meses).
- Ponga a prueba sus conocimientos sobre seguridad alimentaria o mire si es hora de desechar esos alimentos descargando la aplicación "Is My Food Safe" (¿Mis alimentos son seguros?) o entrando a la aplicación FoodKeeper en foodsafety.gov.
- Cree condiciones de almacenamiento ideales
- Almacene los alimentos en la despensa de manera que los productos con fechas más cercanas estén al frente.
- Coloque a la vista los alimentos que podrían echarse a perder rápidamente, como al frente del refrigerador o de la despensa (si no son perecederos).
- Espere a lavar los vegetales hasta justo antes de servirlos.
- Aprenda cuales frutas y vegetales almacenar en el refrigerador. Algunas legumbres causan que otras frutas y vegetales se maduren rápidamente, por lo que deben separarse. Y otras deben

almacenarse en un lugar fresco, oscuro y seco.

- Para obtener más información consulte la sección "[How to Keep Produce Fresh Longer – Infographic](#)" (Cómo mantener legumbres frescas más tiempo – infografía) en homefoodsafety.org

Otras formas de hacer más con los alimentos

- Tenga en cuenta el tamaño de las porciones. Escoja porciones más pequeñas para mantenerse dentro de sus necesidades calóricas, como lo recomienda MiPlato.
- Pida tamaños más pequeños de alimentos y bebidas al comer fuera de casa. O pida un recipiente para llevar comida al comenzar a comer.
- Aprenda a envasar o deshidratar adecuadamente los alimentos en casa.
- Done alimentos extras que aún sean seguros para comer a una despensa local de alimentos o un refugio.
- Considere hacer abono orgánico.

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 organización más grande del mundo de profesionales de la alimentación y la nutrición. La Academia está comprometida a mejorar la salud y el avance de la profesión a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por:

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

Fuentes: *Let's Talk Trash*, USDA ChooseMyPlate.gov; *El estado de desperdicio de alimentos en los Estados Unidos y oportunidades para marcar la diferencia*. Fundación de la Academia de Nutrición y Dietética, 2016; *Sobras y seguridad alimentaria*, Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria del USDA.

© 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.

Maneras sencillas de... saborizar las comidas sin necesidad de usar sal

Espicias

- Intente agregar una pizca a la vez.
- Saltéelas durante 30 segundos en aceite para liberar el aroma.

 Canela: añádala a la avena para agregar dulzura.	 Comino: agréguelo a los frijoles o a la carne de res.
 Paprika: úsela en una combinación de especias para marinar el pollo, la carne de res o el tofu.	 Cúrcuma: agréguela al arroz, al pollo o a las verduras para darles color.

Hierbas

- Agregue hierbas deshidratadas (secas) y frescas (como el romero) al empezar a cocinar, y hierbas frescas y suaves (como el perejil) al final de la receta.
- Una cucharadita de hierbas deshidratadas equivale a una cucharada de hierbas frescas.

 Albahaca: agréguela a la salsa de tomate y a las pastas.	 Cilantro: combínelo con arroz, frijoles o salsa.
 Perejil: espárzalo en granos, ensaladas o salteados como toque final.	 Tomillo: agréguelo a verduras asadas.

Frutas y verduras

- Caramelice verduras, hierbas o especias aromáticas y saladas antes de agregar otros ingredientes cocinando a fuego medio alto hasta que tomen un color café y un sabor dulce.
- Agregue vinagre al principio y zumo de cítricos al final de la cocción para obtener un mejor sabor y equilibrio.
- Cuando agregue pimientos picantes, retire las nervaduras y las semillas para añadir solo un poco de picante.

 Ingredientes aromáticos: cebollas, ajo, zanahorias, pimientos, apio, jengibre.	 Saladas: tomates, papas cocidas, apio, champiñones.
 Cítricos y vinagre: el jugo y la ralladura equilibran y agregan vivacidad al plato.	 Pimientos: jalapeños, chile seco, poblanos.

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).