

PAD THAI RÁPIDO

¡Use
verduras
frescas o
congeladas en
esta receta!

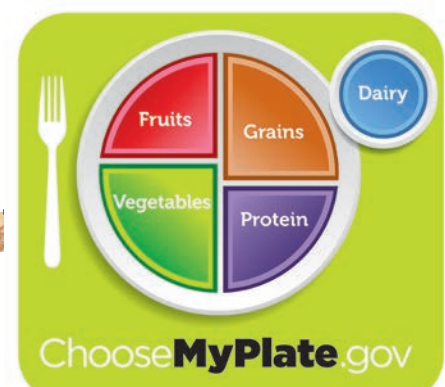
SPENDSMART
EATSMART

Consejos para la preparación

- Lávese las manos, lave la tabla de cortar y el cuchillo antes y después de preparar pollo crudo.
- Substituya pollo enlatado con pollo cocido.
- Use verduras de colores brillantes como brócoli y zanahorias.
- Compare las cantidades de sodio y azúcar en los alimentos y escoja los alimentos con las cantidades más bajas.
- Prepare su propia salsa de soya ligera mezclando cantidades iguales de agua y de salsa de soya normal.

Idea para una comida de MyPlate (MiPlato)

- Pad Thai rápido
- Rebanadas de manzana
- Leche con poca grasa



UW
Extension
University of Wisconsin-Extension

IOWA STATE UNIVERSITY
University Extension



Busque esta receta en el sitio web **Spend Smart. Eat Smart.** (Gaste y coma sabiamente) de Iowa State University Extension: www.extension.iastate.edu/foodsavings.

La Universidad de Wisconsin-Extensión, un empleador con igualdad de oportunidades y acción afirmativa, proporciona igualdad de oportunidades en empleo y programas, incluyendo los requisitos del Título IX (Title IX) y de la Ley para Americanos con Discapacidades (ADA). La educación de WNEP es apoyada por USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (Programa de Asistencia para Nutrición Suplementaria de USDA) (SNAP), UW-Extension, FoodShare Wisconsin y organizaciones asociadas locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta sana. Para saber más, comuníquese con la oficina local de FoodShare o visite <http://access.wisconsin.gov>. Esta presentación ha sido adaptada con el permiso de *Healthy and Homemade*, 2014 Nutrition and Fitness Calendar (Calendario de Nutrición y Buen Estado Físico 2014 *Saludable y Hecho en Casa*) producido por Iowa State University Extension.

Frutas y verduras—Todas las formas cuentan.

¿Es esta declaración verdadera o un mito?
Levante la tapa para ver la respuesta correcta.

Las frutas y verduras frescas son más sanas que las frutas y verduras enlatadas.

Mito.

Las frutas y verduras enlatadas o congeladas se envasan dentro de horas de haberse cosechado, de manera que se preserva el valor nutritivo. La mayoría de las frutas y verduras frescas no se comen poco después de la cosecha.



Las frutas y verduras frescas generalmente son más económicas cuando están en temporada.

Las frutas y verduras orgánicas son más sanas que las frutas y verduras cultivadas convencionalmente.

Mito.

Un análisis de 46 estudios publicados en 2009 determinó que no hay diferencia nutritiva entre las frutas y verduras cultivadas orgánicamente y las que son cultivadas convencionalmente.

Verdad.

Las frutas y verduras tienen el mejor sabor y cuestan menos cuando están en temporada. Compare precios para estar segura(o).

Comer muchas formas de frutas y verduras es más conveniente.



Verdad.

Las frutas y verduras congeladas y enlatadas requieren poca preparación—han sido lavadas y cortadas de antemano y están listas para comer. Algunos alimentos congelados vienen en paquetes que se pueden volver a cerrar de manera que usted puede usar solamente la cantidad que necesita y volver a cerrar el paquete. ¡Acuérdese de comer zanahorias miniatura, tomates cereza (enjuáguelos primero) y plátanos frescos!



El desarrollo de hábitos alimenticios saludables para toda la vida.



Anime a los niños a comer verduras.

- Coma verduras y sus hijos(as) los comerán también.
- Empiece temprano. Cuando los niños sean capaces de alimentarse con los dedos, ofrézcales pedazos pequeños ($\frac{1}{2}$ pulgada o menos) de frutas y verduras blandas.
- Pruebe con pedazos de plátano, cubitos de duraznos enlatados en jugo y verduras mezcladas congeladas que se han descongelado.

Tenga paciencia.

- Ofrezca verduras muchas veces. Es posible que el niño pruebe un alimento 20 veces antes que le guste.
- Anime a los niños a probar verduras, pero no los fuerce ni soborne.
- Ofrézcales a los niños una cantidad pequeña de un alimento nuevo. Ellos pueden decirle si quieren más.

