

▶ ¿QUÉ EQUIVALE A 1 TAZA?

Este impreso muestra la cantidad de alimentos que equivale a 1 taza de frutas o a 1 taza de verduras.

▶ FRUTAS

Muchas personas necesitan comer 2 tazas del grupo de frutas por día*.



1 taza (8 onzas) de jugo de fruta 100% natural equivale a 1 taza del grupo de frutas



1 taza de fruta picada, como un cóctel de frutas, equivale a 1 taza del grupo de frutas



½ taza de fruta seca, como pasas de uva, equivale a 1 taza del grupo de frutas



1 banana grande equivale a 1 taza del grupo de frutas



1 taza (8 onzas) de jugo de fruta 100% natural equivale a 1 taza del grupo de frutas

▶ VERDURAS

Muchas personas necesitan comer 2½ tazas del grupo de verduras por día.*



2 tazas de hojas verdes, como espinaca cruda, equivale a 1 taza del grupo de verduras



1 batata grande equivale a 1 taza del grupo de verduras



12 zanahorias mini equivalen a 1 taza del grupo de verduras



1 taza de frijoles negros cocidos equivale a 1 taza del grupo de verduras



1 taza de verduras cocidas, como judías verdes, equivale a 1 taza del grupo de verduras

* Estas cantidades son para una persona en una dieta diaria de 2,000 calorías. La cantidad de frutas y verduras puede variar de acuerdo a la edad, el sexo y el nivel de actividad física de cada persona.

Para obtener la cantidad adecuada de productos lácteos para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



▶ ENSALADA CUBANA

TIEMPO TOTAL: 20 minutos

RINDE: cuatro porciones de 1 taza

INGREDIENTES:

Para el aderezo:

- ¼ de taza de aceite vegetal
- ¼ de taza de jugo de lima fresca (1 lima grande o 2 limas pequeñas)
- 1 cucharadita de ajo, pelado y picado
- ½ cucharadita de sal kosher
- ¼ de cucharadita de pimienta negra

Para la ensalada:

- 1 planta de lechuga romana, lavada, secada con palmaditas con una toalla de papel y trozadas las hojas en pedazos del tamaño de un bocado.
- 2 tomates grandes, cortados en cubos
- 1 cebolla roja, cortada en cubos pequeños
- 6 rábanos, cortados en lonjas finas

PREPARACIÓN:

Para el aderezo:

1. Coloque el aceite, el jugo de lima, el ajo, la sal y la pimienta en un recipiente pequeño y mezcle bien. Se puede usar jugo de limón, en lugar de lima.

Para la ensalada:

2. Coloque la lechuga, los tomates, la cebolla y los rábanos en el recipiente, y mezcle bien. Se puede usar cebolla blanca, en lugar de roja.
3. Vierta el aderezo sobre la mezcla de lechuga y mezcle. Sirva de inmediato.
4. Para que tenga proteínas, agregue atún, sardinas o salmón enlatados y bajos en sodio sobre la ensalada.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 154, Proteína 3 g, Fibra Dietética 7 g, Grasa Total 11 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 0 mg, Sodio 194 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

▶ ELIJA LAS VERDURAS

Todos pueden beneficiarse de comer más verduras. Las verduras son ricas en vitaminas y minerales. Encuentre maneras de agregar verduras a la mayoría de las comidas y meriendas para ayudar a su familia a obtener la nutrición que necesita. Sirva diferentes tipos de verduras, como:

- Verde oscuro: brócoli, espinaca y lechugas de hojas verde oscuro
- Rojo y naranja: ajíes rojos y tomates; zanahorias y batatas
- Otras: frijoles, guisantes, judías verdes, coliflor, zucchini, calabaza, maíz y arvejas

Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer aproximadamente 2½ tazas de verduras por día. Para 1 día, 2½ tazas de verduras podrían incluir:

- Una taza de judías verdes cocidas (equivale a 1 taza)
- Una taza de espinaca cruda (equivale a ½ taza)
- Media batata cocida (equivale a 1 taza)

▶ CONSEJOS SOBRE CÓMO ELEGIR VERDURAS TODOS LOS DÍAS

Compre verduras que puedan ayudarle a ahorrar dinero y tiempo. Las verduras enlatadas, congeladas y bajas en sodio a menudo cuestan menos que las verduras frescas y pueden ahorrarle tiempo en la cocina; no tendrá que lavarlas, cortarlas en rodajas o picarlas. 💰

Elija verduras frescas cuando están en estación o cultive sus propios alimentos. Cuando compra verduras de estación, tienen el mejor sabor y por lo general cuestan menos. También puede cultivar sus propias verduras, como tomates, guisantes y calabaza. Si recibe el SNAP, puede usar sus beneficios para comprar semillas. 💰

Siente un buen ejemplo para sus hijos. Asegúrese de que, a la hora de comer, la mitad de su plato sean verduras y frutas. Ofrezca frutas y verduras como parte de las comidas. Elija frutas en vez de galletas o dulces de postre. Coma palitos de zanahoria o rodajas de apio a la hora de la merienda.

Dé gusto a las verduras con hierbas y condimentos. Cocine las verduras, como zucchini, zanahorias y cebollas en rodajas, con sus hierbas favoritas o agregue condimentos de la marca de la tienda para darles sabor. Las hierbas y las especias de la marca de la tienda suelen costar menos que las opciones de marca. 💰

Sirva las verduras en maneras que su familia disfrutará. Pruebe una batata cocida o una calabaza rostizada. Mezcle brócoli y zanahorias con arroz integral como guarnición, coloque rodajas de tomate y lechuga en los sándwiches o agregue verduras congeladas a las sopas bajas en sodio.

Conserve verduras cortadas en rodajas en el refrigerador. Coloque ajíes, coliflor, zanahorias y apio cortados en rodajas en un recipiente hermético y guárdelos en su refrigerador. Para preparar una comida rápida, mezcle pasta de granos integrales con ajíes, zanahorias y garbanzos cortados en rodajas.

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de frutas para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.

▶ PESCADO CON ESPINACA

TIEMPO DE COCCIÓN: 30 minutos

RINDE: 4 porciones

INGREDIENTES:

- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 libra (aproximadamente 450 gramos) de filetes de bacalao sin piel*
- 1 cebolla amarilla, pelada y picada
- 2 dientes de ajo, pelados y picados
- 2 tazas de tomates en lata** con bajo contenido de sodio, cortados en cubos
- ½ taza de agua
- 2 tazas de espinaca congelada, cortada en trozos grandes
- ¼ de taza de aceitunas negras, descarozadas y picadas



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 196, Proteína 25 g, Fibra Dietética 6 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 47 mg, Sodio 255 mg

PREPARACIÓN:

1. Precaliente la sartén sobre fuego alto. Cuando esté caliente, agregue 1½ cucharaditas de aceite.
2. Incorpore el pescado. Cocine unos 5 minutos de cada lado, hasta que esté bien dorado. Retire el pescado a un plato y tápelo.
3. Vuelva a calentar la sartén sobre fuego medio. Agregue el resto del aceite, la cebolla y el ajo. Cocine aproximadamente 7 minutos. Incorpore el tomate y el agua. Cocine alrededor de 10 minutos, hasta que la mezcla espese y cambie de color rojo brillante a naranja.
4. Vuelva a colocar el pescado en la sartén con la mezcla de tomate. Cubra con la espinaca y esparza las aceitunas. Tape la sartén. Cocine unos 2 minutos sobre fuego bajo hasta que la espinaca se coccia al vapor. Sirva de inmediato.

*Pruebe esta receta con otro pescado blanco, como tilapia, abadejo o bagre.

**Se pueden usar tomates frescos, en lugar de enlatados.



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
*El USDA es un proveedor y
empleador que ofrece igualdad
de oportunidades para todos.*

► TENGA FRUTAS A LA MANO

Coma diferentes frutas todos los días para agregar vitaminas, minerales y fibra a sus comidas y meriendas. La mayoría de las frutas son bajas en grasas, sodio y calorías.

Sirva diferentes tipos de frutas, como:

- Manzanas
- Bananas
- Naranjas
- Duraznos o peras enlatados envasados en jugo 100% natural.
- Frutas secas, como pasas de uva, arándanos o ciruelas
- Jugo de pomelo o naranja 100% natural

Los adultos y niños que necesitan 2,000 calorías por día deberían comer aproximadamente 2 tazas de frutas por día.

Para 1 día, podría comer:

- ½ taza de durazno enlatado (equivale a ½ taza de frutas)
- Una banana grande (equivale a 1 taza de frutas)
- Una naranja pequeña (equivale a ½ taza de frutas)

► CONSEJOS PARA TENER FRUTAS A LA MANO:

Coloque diferentes tipos de frutas a su lista de compras. En la tienda, busque frutas frescas, congeladas, enlatadas y secas. Usted puede ahorrar dinero al comprar frutas enlatadas o congeladas de la marca de la tienda. 💰

Céntrese en la fruta a la hora de la comida. Corte en rodajas bananas sobre cereales de granos integrales 100% para el desayuno, coloque rodajas de manzana en un sándwich de mantequilla de maní para el almuerzo o agregue pasas de uva o duraznos enlatados a una ensalada para la cena. Los niños más pequeños pueden ayudarle a elegir las frutas para las comidas o meriendas de la familia.

Compre frutas de estación. Si bien la mayoría de las frutas están en la tienda de comestibles durante todo el año, algunas cuestan menos cuando se las compran en su estación. 💰

Asegúrese de que la fruta sea fácil de ver y comer. Mantenga un bol de frutas, como manzanas, naranjas y bananas, en la mesada de la cocina para las meriendas rápidas. Durante las comidas, asegúrese de que la mitad de su plato sea de frutas y verduras.

Sirva jugo 100% natural. Lea la etiqueta para ver si una bebida es jugo de fruta 100% natural. Ofrezca, como máximo, 1 taza por día a los niños. Si los niños siguen con sed, sirva agua o leche. Busque frutas enlatadas que estén envasadas en jugo 100% natural, como duraznos y mandarinas.

Haga que sus hijos prueben frutas nuevas. Compre melones, fresas, sandías, uvas y arándanos cuando estén de oferta. Permita que sus hijos lo vean disfrutar de una variedad de frutas durante las comidas y meriendas. 💰

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Para obtener la cantidad adecuada de frutas para los integrantes de su familia, visite <http://choosemyplate.gov/supertracker-tools/daily-food-plans.html> o <https://www.supertracker.usda.gov/>.



▶ ENSALADA DE FRUTA CON YOGURT

TIEMPO TOTAL DE PREPARACIÓN: 25 minutos

RINDE: cuatro porciones de 1 taza

INGREDIENTES:

- 2 tazas fresas, rebanadas
- 1 taza arándanos, enjuagados
- 1 taza de piña, enlatada o fresca, en trozos
- 3 cucharadas de jugo de piña*
- 2 tazas de yogurt semidescremado, sin sabor
- 2 cucharadas de almendras en rodajas

PREPARACIÓN:

1. Coloque la fruta en un tazón y mezcle con el jugo de piña. Deje por 15 minutos al ambiente.
2. Ponga 1 taza de fruta en cada bol y tape con ½ taza de yogurt.
3. Rocíe cada porción con almendras. Sirva enseguida.

*Cualquier jugo 100% fruta puede usarse en lugar de jugo de piña.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 172, Proteína 8 g, Fibra Dietética 3 g, Grasa Total 4 g,
Grasa Saturada 1 g, Colesterol 7 mg, Sodio 88 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
*El USDA es un proveedor y
empleador que ofrece igualdad
de oportunidades para todos.*