

ELEGIR ALIMENTOS CONGELADOS

Los alimentos congelados pueden ser una elección saludable y rápida de preparar si uno sabe escogerlos con cuidado. También, son fáciles de guardar, y con frecuencia no son muy caros. Los vegetales y frutas congelados son tan nutritivos como los frescos, porque son cosechados cuando están en la plenitud de su frescor. Aprende a aprovechar al máximo aquellos alimentos congelados saludables.

CONSEJOS PARA ALIMENTOS



Sáltate las comidas pre-preparadas congeladas.

En su lugar, compra alimentos que estén hechos de unos cuantos ingredientes como frutas, vegetales, pescado, carnes magras y granos enteros.

Busca los alimentos congelados sin sales, grasas o azúcares añadidas.

¡Siempre lee las etiquetas de nutrición en los productos!

Que tu objetivo sean los alimentos mínimamente procesados.

Los alimentos que están menos procesados tienden a ser más saludables. Algunos ejemplos buenísimos son los vegetales que acaban de ser cortados y cocidos al vapor o frutas congeladas crudas.

Mantén alimentos saludables en tu congelador todo el tiempo.

Esto te facilitará preparar comidas saludables con ingredientes que ya tienes en tu hogar.

Prevén quemaduras por congelación en los alimentos.

Envuelve bien los alimentos en una doble capa de envoltorio plástico o papel aluminio y séllalos bien en bolsas para congelador. Prepara y consume los alimentos rápidamente después de abrirlos.

Guarda las frutas y verduras congeladas a 0°F.

Ello ayuda a prevenir la pérdida de nutrientes.

Mantén a la mano una lista de alimentos congelados y ponles una etiqueta bien clara.

¡Uno puede fácilmente olvidarse lo que hay allí!

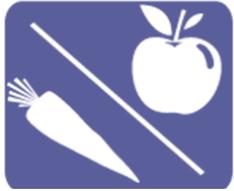
¡Cocinar con frutas y vegetales congelados es fácil!

Mezcla la fruta con la avena, alimentos horneados, yogurt y licuados. Añade vegetales extra a sopas, cocidos, guisados o pasta.



¡ELEGIR ALIMENTOS

VEGETALES

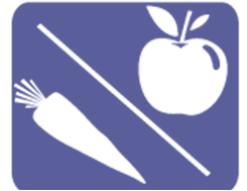


Uno debe buscar:

- Sin sal añadida
- Sin empanizar
- Sin freír/pre-freír

- Espárragos
- Brócoli
- Coles de bruselas
- Coliflor
- Zanahorias
- Elotes
- Edamame
- Ejotes
- Vegetales mixtos
- Chícharos
- Chícharos en su vaina
- Espinacas

FRUTAS



Uno debe buscar:

- Sin azúcar añadida
- No incorporadas ya en postres

- Zarzamoras
- Arándanos
- Cerezas
- Mangos
- Moras mixtas
- Frutas mixtas
- Duraznos
- Piña
- Frambuesas
- Fresas

CARNE/SUSTITUTOS

DE CARNE



Uno debe buscar:

- Sin sal añadida
- Sin empanizar
- Sin freír/pre-freír

- Pollo
- Filete de pescado
- Res sin grasa
- Puerco
- Pavo
- Camarones

GRANOS/

PANES



Uno debe buscar:

- Granos integrales
- Sin azúcar añadida

- Arroz integral
- Bolillos integrales/bísquets
- Hotcakes/waffles integrales
- Pan para pizza integral

Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

Association for Child Development

www.acdkids.org

Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339.

Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf, y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)