10 tips
Nutrition Education Series

healthy eating for vegetarians

10 tips for vegetarians

A vegetarian eating pattern can be a healthy option. The key is to consume a variety of foods and the right amount of foods to meet your calorie and nutrient needs.

1 think about protein

Your protein needs can easily be met by eating a variety of plant foods. Sources of protein for vegetarians include beans and peas, nuts, and soy products (such as tofu, tempeh). Lacto-ovo vegetarians also get protein from eggs and dairy foods.

2 bone up on sources of calcium

Calcium is used for building bones and teeth. Some vegetarians consume dairy products, which are excellent sources of calcium. Other sources of calcium for vegetarians include calcium-fortified soymilk (soy beverage), tofu made with calcium sulfate, calcium-fortified breakfast cereals and orange juice, and some dark-green leafy vegetables (collard, turnip, and mustard greens; and bok choy).

3 make simple changes

Many popular main dishes are or can be vegetarian—such as pasta primavera, pasta with marinara or pesto sauce, veggie pizza, vegetable lasagna, tofu-vegetable stir-fry, and bean burritos.

4 enjoy a cookout

For barbecues, try veggie or soy burgers, soy hot dogs, marinated tofu or tempeh, and fruit kabobs. Grilled veggies are great, too!

5 include beans and peas

Because of their high nutrient content, consuming beans and peas is recommended for everyone, vegetarians and non-vegetarians alike. Enjoy some vegetarian chili, three bean salad, or split pea soup. Make a hummus-filled pita sandwich.

6 try different veggie versions

A variety of vegetarian products look—and may taste—like their non-vegetarian counterparts but are usually lower in saturated fat and contain no cholesterol. For breakfast, try soy-based sausage patties or links. For dinner, rather than hamburgers, try bean burgers or falafel (chickpea patties).

7 make some small changes at restaurants

Most restaurants can make vegetarian modifications to menu items by substituting meatless sauces or non-meat items, such as tofu and beans for meat, and adding vegetables or pasta in place of meat. Ask about available vegetarian options.

8 nuts make great snacks

Choose unsalted nuts as a snack and use them in salads or main dishes. Add almonds, walnuts, or pecans instead of cheese or meat to a green salad.

9 get your vitamin B_{12}

Vitamin B_{12} is naturally found only in animal products. Vegetarians should choose fortified foods such as cereals or soy products, or take a vitamin B_{12} supplement if they do not consume any animal products. Check the Nutrition Facts label for vitamin B_{12} in fortified products.

10 find a vegetarian pattern for you

Go to www.dietaryguidelines.gov and check appendices 8 and 9 of the *Dietary Guidelines for Americans, 2010* for vegetarian adaptations of the USDA food patterns at 12 calorie levels.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 8
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

La alimentación sana para los vegetarianos

10 consejos para vegetarianos

Una dieta vegetariana puede ser una opción sana. La clave está en consumir alimentos variados y la cantidad correcta de alimentos para satisfacer sus necesidades de calorías y nutrientes.

1 piense en las proteínas

Las necesidades de proteínas pueden satisfacerse fácilmente al consumir varios alimentos de origen vegetal. Las fuentes de proteínas para los vegetarianos incluyen las legumbres, las nueces y los productos de soja (tofú, tempeh). Los lacto-ovo-vegetarianos que consumen productos lácteos y huevos también obtienen proteínas de los huevos y productos lácteos.

2 fortalézcase con fuentes de calcio

El calcio se utiliza en la formación de los huesos y los dientes. Algunos vegetarianos consumen productos lácteos, los cuales son excelentes fuentes de calcio. Otras fuentes de calcio para los vegetarianos incluyen la leche de soja enriquecida con calcio (bebida de soja), el tofu hecho con sulfato de calcio, los cereales para el desayuno y el jugo de naranja fortalecidos con calcio y algunos vegetales de hoja verde oscuro (berzas, nabo, hojas de mostaza y bok choy).

3 haga cambios sencillos

Muchos platos principales populares son o pueden prepararse vegetarianos, como pasta primavera con salsa marinara o pesto, pizza vegetariana, salteado de tofu y vegetales, y burritos rellenos de frijoles.

4 cocine al aire libre

En las barbacoas, pruebe las hamburguesas vegetarianas o de soja, salchichas de soja, tofu o tempeh marinados y brochetas de fruta. ¡Los vegetales a la parrilla también son sabrosos!

5 incluya frijoles y guisantes

Por su alto contenido nutricional, se recomienda el consumo de frijoles y guisantes a todas las personas, tanto vegetarianas como no vegetarianas. Disfrute de chili vegetariano, ensalada de mezcla de tres frijoles, o sopa de arvejas. Prepare un sándwich en pan pita relleno de puré de garbanzos ("hummus").

6 pruebe distintos platos vegetarianos

Muchos productos vegetarianos imitan el mismo aspecto, y a veces el mismo sabor, que los productos no vegetarianos, por lo general tienen un contenido más bajo de grasas saturadas y no contienen colesterol. En el desayuno, pruebe salchichas y embutidos en forma de hamburguesa hechos a base de soja. Para la cena, en lugar de hamburguesas, pruebe embutido de frijoles o falafel (tortas de garbanzo).

7 haga algunos pequeños cambios en los restaurantes

La mayoría de los restaurantes pueden adaptar los platos del menú a versiones vegetarianas al sustituir salsas sin carne, tofu y frijoles en lugar de carne, y al agregar vegetales o fideos y tallarines en lugar de carne. Pregunte sobre las opciones vegetarianas disponibles.

8 las nueces son excelentes bocadillos

Elija nueces sin sal como bocadillo, y úselas en ensaladas o platos principales. Agregue almendras, nueces o pecanas a una ensalada verde en lugar de queso o carne.

9 obtenga su vitamina B_{12}

En su estado natural, la vitamina B_{12} se encuentra únicamente en productos derivados de animales. Los vegetarianos deben elegir alimentos enriquecidos, como cereales o productos de soja, o tomar un suplemento de vitamina B_{12} si no consumen ningún producto de origen animal. Consulte la etiqueta de datos de nutrición para ver si los productos están enriquecidos con vitamina B_{12}.

10 encuentre una dieta vegetariana que funcione para usted

Vaya a www.dietaryguidelines.gov y consulte los apéndices 8 y 9 de la edición de 2010 de las *Guías Alimenticias para los Estadounidenses del USDA* para ver adaptaciones vegetarianas de los patrones de alimentación para 12 niveles de calorías.

DG TipSheet No. 8
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

10 tips
Nutrition Education Series

smart shopping for veggies and fruits

10 tips for affordable vegetables and fruits

It is possible to fit vegetables and fruits into any budget. Making nutritious choices does not have to hurt your wallet. Getting enough of these foods promotes health and can reduce your risk of certain diseases. There are many low-cost ways to meet your fruit and vegetable needs.

1 celebrate the season

Use fresh vegetables and fruits that are in season. They are easy to get, have more flavor, and are usually less expensive. Your local farmer's market is a great source of seasonal produce.

2 why pay full price?

Check the local newspaper, online, and at the store for sales, coupons, and specials that will cut food costs. Often, you can get more for less by visiting larger grocery stores (discount grocers if available).

3 stick to your list

Plan out your meals ahead of time and make a grocery list. You will save money by buying only what you need. Don't shop when you're hungry. Shopping after eating will make it easier to pass on the tempting snack foods. You'll have more of your food budget for vegetables and fruits.

4 try canned or frozen

Compare the price and the number of servings from fresh, canned, and frozen forms of the same veggie or fruit. Canned and frozen items may be less expensive than fresh. For canned items, choose fruit canned in 100% fruit juice and vegetables with "low sodium" or "no salt added" on the label.

5 buy small amounts frequently

Some fresh vegetables and fruits don't last long. Buy small amounts more often to ensure you can eat the foods without throwing any away.

6 buy in bulk when items are on sale

For fresh vegetables or fruits you use often, a large size bag is the better buy. Canned or frozen fruits or vegetables can be bought in large quantitites when they are on sale, since they last much longer.

7 store brands = savings

Opt for store brands when possible. You will get the same or similar product for a cheaper price. If your grocery store has a membership card, sign up for even more savings.

8 keep it simple

Buy vegetables and fruits in their simplest form. Pre-cut, pre-washed, ready-to-eat, and processed foods are convenient, but often cost much more than when purchased in their basic forms.

9 plant your own

Start a garden—in the yard or a pot on the deck—for fresh, inexpensive, flavorful additions to meals. Herbs, cucumbers, peppers, or tomatoes are good options for beginners. Browse through a local library or online for more information on starting a garden.

10 plan and cook smart

Prepare and freeze vegetable soups, stews, or other dishes in advance. This saves time and money. Add leftover vegetables to casseroles or blend them to make soup. Overripe fruit is great for smoothies or baking.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 9
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

la buena compra de vegetales y frutas

10 consejos para economizar en vegetales y frutas

Es posible incluir vegetales y frutas en todo presupuesto. Tomar decisiones nutritivas no tiene que costar demasiado dinero. Comer estos alimentos en cantidades suficientes promueve la buena salud y puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Hay muchas maneras económicas de satisfacer sus necesidades de consumo de frutas y vegetales.

1 celebre la temporada

Use frutas y vegetales frescos de temporada. Son fáciles de obtener, saben mejor y, por lo general, cuestan menos. Su mercado local es una fuente excelente de productos frescos de temporada.

2 no vale la pena pagar el precio completo

Busque en el periódico local, en internet y en las tiendas las ventas especiales, cupones de descuento y ofertas que pueden reducir el costo de los alimentos. A menudo, puede comprar más por menos en supermercados (o tiendas de descuento, si están disponibles).

3 mantenga una lista de compras

Planifique sus comidas por adelantado y haga una lista de compras. Ahorrará dinero al comprar sólo lo que necesita. No vaya de compras cuando tenga hambre. Ir de compras después de comer hará que sea más fácil pasar por alto los bocadillos tentadores. Tendrá más dinero disponible en su presupuesto para comprar vegetales y frutas.

4 pruebe productos enlatados o congelados

Compare el precio y la cantidad de raciones de las variedades frescas, enlatadas y congeladas de los mismos vegetales o frutas. Los artículos enlatados y congelados pueden ser menos costosos que los frescos. En el caso de artículos enlatados, elija frutas envasadas en 100% jugo de fruta y vegetales con etiquetas que indican “bajo en sodio” o “sin sal adicional” (“low in sodium” o “without added salt”).

5 compre cantidades pequeñas frecuentemente

Algunos vegetales y frutas frescas no duran mucho. Compre cantidades pequeñas con mayor frecuencia para garantizar que pueda comerlos y no se echen a perder.

6 compre a granel cuando los artículos estén en venta especial

En el caso de los vegetales y las frutas que usa con frecuencia, las bolsas más grandes son más económicas. Las frutas y vegetales enlatados y congelados duran más y se pueden comprar en cantidades grandes cuando están en venta especial.

7 las marcas de las tiendas = ahorros para usted

Si es posible elija comprar las marcas de las tiendas. Obtendrá un producto idéntico o similar a un precio módico. Si su supermercado tiene una tarjeta de descuento para miembros, inscríbase para ahorrar aún más.

8 mantenga las cosas simples

Compre los vegetales y las frutas en sus formas más simples. Los alimentos pre cortados, pre lavados, listos para el consumo y procesados son convenientes pero a menudo cuestan mucho más que si se compran en sus formas frescas.

9 cultive sus propios vegetales y frutas

Cultive alimentos frescos, económicos y sabrosos, en el huerto, jardín, o en el balcón, para añadir a sus comidas. Para los principiantes, las hierbas, los pepinos, pimientos o tomates son buenas opciones. Busque en su biblioteca local o en línea para obtener más información sobre cómo sembrar un huerto.

10 planifique y cocine de manera astuta

Prepare de antemano y congele sopas, guisos u otros platos con vegetales. Eso le ahorrará tiempo y dinero. Agregue restos de vegetales a cazuelas, o mézclelos para hacer sopa. Las frutas maduras son excelentes para hacer batidos o para hornear.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 9
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

liven up your meals with vegetables and fruits

10 tips to improve your meals with vegetables and fruits

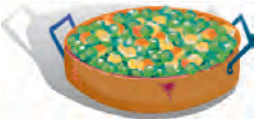
Discover the many benefits of adding vegetables and fruits to your meals. They are low in fat and calories, while providing fiber and other key nutrients. Most Americans should eat more than 3 cups—and for some, up to 6 cups—of vegetables and fruits each day. Vegetables and fruits don't just add nutrition to meals. They can also add color, flavor, and texture. Explore these creative ways to bring healthy foods to your table.

1 fire up the grill

Use the grill to cook vegetables and fruits. Try grilling mushrooms, carrots, peppers, or potatoes on a kabob skewer. Brush with oil to keep them from drying out. Grilled fruits like peaches, pineapple, or mangos add great flavor to a cookout.

2 expand the flavor of your casseroles

Mix vegetables such as sauteed onions, peas, pinto beans, or tomatoes into your favorite dish for that extra flavor.



3 planning something Italian?

Add extra vegetables to your pasta dish. Slip some peppers, spinach, red beans, onions, or cherry tomatoes into your traditional tomato sauce. Vegetables provide texture and low-calorie bulk that satisfies.

4 get creative with your salad

Toss in shredded carrots, strawberries, spinach, watercress, orange segments, or sweet peas for a flavorful, fun salad.

5 salad bars aren't just for salads

Try eating sliced fruit from the salad bar as your dessert when dining out. This will help you avoid any baked desserts that are high in calories.

6 get in on the stir-frying fun

Try something new! Stir-fry your veggies—like broccoli, carrots, sugar snap peas, mushrooms, or green beans—for a quick-and-easy addition to any meal.

7 add them to your sandwiches

Whether it is a sandwich or wrap, vegetables make great additions to both. Try sliced tomatoes, romaine lettuce, or avocado on your everday sandwich or wrap for extra flavor.

8 be creative with your baked goods

Add apples, bananas, blueberries, or pears to your favorite muffin recipe for a treat.

9 make a tasty fruit smoothie

For dessert, blend strawberries, blueberries, or raspberries with frozen bananas and 100% fruit juice for a delicious frozen fruit smoothie.

10 liven up an omelet

Boost the color and flavor of your morning omelet with vegetables. Simply chop, saute, and add them to the egg as it cooks. Try combining different vegetables, such as mushrooms, spinach, onions, or bell peppers.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 10
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

Avive sus comidas con vegetales y frutas

10 **consejos** para mejorar sus comidas con vegetales y frutas

Descubra los muchos beneficios de agregar vegetales y frutas a sus comidas. Son bajos en contenido de grasas y calorías, también son buenas fuentes de fibra y otros nutrientes. A la mayoría de los estadounidenses les conviene comer más de 3 tazas y a algunos hasta 6 tazas de vegetales y frutas todos los días. Los vegetales y las frutas no sólo agregan valor nutritivo a las comidas; también les agregan color, sabor y textura. Explore las siguientes maneras de llevar alimentos sanos a la mesa.

1 encienda la parrilla

Use la parrilla para cocer vegetales y frutas. Pruebe brochetas de setas o champiñones, zanahorias, pimientos o papas a la parrilla. Únteles aceite para que no se resequen. Las frutas a la parrilla, como melocotones, piña o mangos, agregan mucho sabor a las parrilladas.

2 amplíe el sabor de sus cazuelas

Mezcle vegetales como cebollas salteadas, guisantes, frijoles pintos o tomates en su plato favorito para agregarle sabor.

3 ¿tiene planeada una comida italiana?

Agregue cantidades adicionales de vegetales a sus platos de fideos o tallarines. Agregue pimientos, espinaca, frijoles rojos, cebolla o tomates cereza a su salsa de tomate tradicional. Los vegetales agregan textura y cuerpo que satisfacen y son bajos en calorías.

4 sea creativo con sus ensaladas

Mezcle zanahorias ralladas, fresas, espinaca, berro, trozos de naranja o guisantes para crear una ensalada sabrosa y colorida.

5 La sección de alimentos preparados no sólo tiene ensaladas de vegetales

Al salir a cenar, pruebe comer frutas picadas como postre. Eso le ayudará a evitar los postres horneados con alto contenido de calorías.

6 diviértase salteando los vegetales

¡Pruebe algo nuevo! Saltee los vegetales, como brocoli, zanahorias, guisantes dulces, setas o champiñones, o habichuelas tiernas, para agregarlas fácilmente a cualquier comida.

7 agréguelas a sus sándwiches

Ya se trate de un sándwich o una tortilla de harina enrollada, los vegetales van muy bien con ambos. Pruebe rebanadas de tomate, lechuga romana o aguacate en su sándwich o tortilla de harina enrollada de todos los días para agregar sabor.

8 sea creativo con los productos horneados

Para un gusto adicional, agregue manzanas, plátanos, bayas o peras a su receta de mollete o kekito favorito.

9 prepare un rico batido de frutas

Como postre, mezcle fresas, arándanos o frambuesas con plátano congelado y 100% jugo de fruta para preparar un delicioso batido de frutas.

10 avive las tortillas de huevo

Mejore el color y el sabor de la tortilla de huevo mañanera agregándole vegetales. Sencillamente córtelos, saltéelos y agréguelos a los huevos mientras los coce. Pruebe combinaciones distintas de vegetales, como setas o champiñones, espinaca, cebolla o pimientos dulces.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 10
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

kid-friendly veggies and fruits

10 tips for making healthy foods more fun for children

Encourage children to eat vegetables and fruits by making it fun. Provide healthy ingredients and let kids help with preparation, based on their age and skills. Kids may try foods they avoided in the past if they helped make them.

1 smoothie creations

Blend fat-free or low-fat yogurt or milk with fruit pieces and crushed ice. Use fresh, frozen, canned, and even overripe fruits. Try bananas, berries, peaches, and/or pineapple. If you freeze the fruit first, you can even skip the ice!

2 delicious dippers

Kids love to dip their foods. Whip up a quick dip for veggies with yogurt and seasonings such as herbs or garlic. Serve with raw vegetables like broccoli, carrots, or cauliflower. Fruit chunks go great with a yogurt and cinnamon or vanilla dip.

3 caterpillar kabobs

Assemble chunks of melon, apple, orange, and pear on skewers for a fruity kabob. For a raw veggie version, use vegetables like zucchini, cucumber, squash, sweet peppers, or tomatoes.

4 personalized pizzas

Set up a pizza-making station in the kitchen. Use whole-wheat English muffins, bagels, or pita bread as the crust. Have tomato sauce, low-fat cheese, and cut-up vegetables or fruits for toppings. Let kids choose their own favorites. Then pop the pizzas into the oven to warm.

5 fruity peanut butterfly

Start with carrot sticks or celery for the body. Attach wings made of thinly sliced apples with peanut butter and decorate with halved grapes or dried fruit.

6 frosty fruits

Frozen treats are bound to be popular in the warm months. Just put fresh fruits such as melon chunks in the freezer (rinse first). Make "popsicles" by inserting sticks into peeled bananas and freezing.

7 bugs on a log

Use celery, cucumber, or carrot sticks as the log and add peanut butter. Top with dried fruit such as raisins, cranberries, or cherries, depending on what bugs you want!

8 homemade trail mix

Skip the pre-made trail mix and make your own. Use your favorite nuts and dried fruits, such as unsalted peanuts, cashews, walnuts, or sunflower seeds mixed with dried apples, pineapple, cherries, apricots, or raisins. Add whole-grain cereals to the mix, too.

9 potato person

Decorate half a baked potato. Use sliced cherry tomatoes, peas, and low-fat cheese on the potato to make a funny face.

10 put kids in charge

Ask your child to name new veggie or fruit creations. Let them arrange raw veggies or fruits into a fun shape or design.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 11
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

vegetales y frutas para niños

10 consejos para que los alimentos sanos sean más divertidos para los niños

Para animar a los niños a comer vegetales y frutas, hágalas divertidas. Provea ingredientes sanos y permita que los niños ayuden en su preparación según sus edades y destrezas. Los niños tal vez deseen probar comidas que en el pasado han rechazado si ayudaron a prepararlas.

1 creaciones de batidos

Mezcle yogur o leche descremados o bajos en grasa con trozos de fruta y hielo triturado. Use frutas frescas, congeladas, enlatadas o maduras. Pruebe plátanos, arándanos, melocotones y piña. ¡Si congela las frutas de antemano, no es necesario añadir hielo!

2 aderezos deliciosos

A los niños les gusta sumergir alimentos en aderezos. Prepare un aderezo rápido para los vegetales a base de yogur y condimentos como hierbas o ajo. Sírvalo con vegetales crudos como brócoli, zanahorias o coliflor. Los trozos de fruta combinan muy bien con un aderezo de yogur y canela o vainilla.

3 "orugas" comestibles

Prepare brochetas con trozos de melón, manzana, naranja y pera. Para la versión con vegetales, use productos como pepinos, calabacín, pimientos o tomates.

4 pizzas personalizadas

Convierta su cocina en una pizzería. Use panecillos ingleses de trigo integral, roscas de pan o pan pita como base. Agregue salsa de tomate, queso bajo en grasa y vegetales o frutas en trozos. Permita que los niños elijan sus favoritos. Luego, ponga las pizzas en el horno para calentarlas.

5 "mariposas" de mantequilla de cacahuate (maní) con fruta

Comience con palillos de zanahoria o apio para el cuerpo. Use mantequilla de maní para adherir alas, hechas de rebanadas finas de manzana y decórelas con uvas o frutas secas.

6 frutas congeladas

Los bocadillos congelados seguramente serán muy populares durante los meses cálidos del verano. Sencillamente coloque frutas frescas, como trozos de melón, en el congelador (enjuáguelos primero). Haga "paletas" congelando bananas sin cáscara con palillos.

7 "insectos sobre un tronco"

Use palillos de apio, pepino o zanahoria como troncos y únteles con mantequilla de cacahuate (maní). Ponga frutas secas como pasas, arándanos o cerezas sobre el tronco, dependiendo de qué insecto desee.

8 Mezcla de nueces y frutas secas hecha en casa

Prepárela usted mismo. Use las nueces y frutas secas que prefiera, como cacahuate (maní) sin sal, castañas, nueces o semillas de girasol y mézclelas con trozos de manzana, piña, cerezas, albaricoques o pasas secas. Agregue cereal de granos integrales también.

9 "cara de papa"

Decore media papa horneada. Coloque rebanadas de tomates cereza, guisantes y queso bajo en grasa sobre la papa para crear una cara cómica.

10 deje que los niños estén a cargo

Pídales a sus hijos que nombren las nuevas creaciones de vegetales o frutas. Permítales arreglar las vegetales o frutas crudas para crear formas o diseños divertidos.

DG TipSheet No. 11
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

10 tips
Nutrition Education Series

be a healthy role model for children

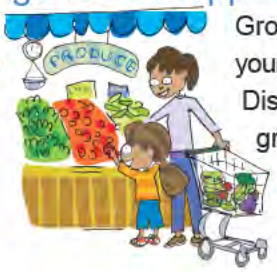
10 tips for setting good examples

You are the most important influence on your child. You can do many things to help your children develop healthy eating habits for life. Offering a variety of foods helps children get the nutrients they need from every food group. They will also be more likely to try new foods and to like more foods. When children develop a taste for many types of foods, it's easier to plan family meals. Cook together, eat together, talk together, and make mealtime a family time!

1 show by example

Eat vegetables, fruits, and whole grains with meals or as snacks. Let your child see that you like to munch on raw vegetables.

2 go food shopping together



Grocery shopping can teach your child about food and nutrition. Discuss where vegetables, fruits, grains, dairy, and protein foods come from. Let your children make healthy choices.

3 get creative in the kitchen

Cut food into fun and easy shapes with cookie cutters. Name a food your child helps make. Serve "Janie's Salad" or "Jackie's Sweet Potatoes" for dinner. Encourage your child to invent new snacks. Make your own trail mixes from dry whole-grain, low-sugar cereal and dried fruit.

4 offer the same foods for everyone

Stop being a "short-order cook" by making different dishes to please children. It's easier to plan family meals when everyone eats the same foods.

5 reward with attention, not food

Show your love with hugs and kisses. Comfort with hugs and talks. Choose not to offer sweets as rewards. It lets your child think sweets or dessert foods are better than other foods. When meals are not eaten, kids do not need "extras"—such as candy or cookies—as replacement foods.

6 focus on each other at the table

Talk about fun and happy things at mealtime. Turn off the television. Take phone calls later. Try to make eating meals a stress-free time.

7 listen to your child

If your child says he or she is hungry, offer a small, healthy snack—even if it is not a scheduled time to eat. Offer choices. Ask "Which would you like for dinner: broccoli or cauliflower?" instead of "Do you want broccoli for dinner?"

8 limit screen time

Allow no more than 2 hours a day of screen time like TV and computer games. Get up and move during commercials to get some physical activity.

9 encourage physical activity

Make physical activity fun for the whole family. Involve your children in the planning. Walk, run, and play with your child—instead of sitting on the sidelines. Set an example by being physically active and using safety gear, like bike helmets.

10 be a good food role model

Try new foods yourself. Describe its taste, texture, and smell. Offer one new food at a time. Serve something your child likes along with the new food. Offer new foods at the beginning of a meal, when your child is very hungry. Avoid lecturing or forcing your child to eat.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 12
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

dé buen ejemplo de salud a los niños

10 consejos para dar buenos ejemplos

Usted es la influencia más importante para sus hijos. Puede hacer muchas cosas para ayudar a sus hijos a desarrollar hábitos de alimentación sana, para toda la vida. Ofrecer una variedad de comidas ayuda a los niños a obtener los nutrientes que necesitan de cada grupo de alimentos. También tendrán mayores probabilidades de querer probar alimentos nuevos y que estos les gusten. Cuando los niños desarrollan un gusto por muchos tipos distintos de alimentos, es más fácil planificar las comidas de la familia. ¡Cocinen juntos, coman juntos, hablen y hagan que las comidas sean tiempos dedicados a la familia!

1 eduque con su ejemplo

Coma vegetales, frutas y granos integrales en las comidas o como bocadillos. Deje que su hijo vea que a usted le gusta comer vegetales frescos.

2 vayan de compra juntos

Ir de compras de comestibles puede educar a sus hijos sobre los alimentos y la nutrición. Hablen sobre de dónde provienen los vegetales, las frutas, los granos, los productos lácteos y las proteínas. Permita que sus hijos tomen decisiones saludables.

3 sea creativo en la cocina

Use moldes para galletitas para cortar los alimentos en formas divertidas y fáciles. Nombre los alimentos que sus hijos ayuden a preparar. Sirva la "ensalada de Janie" o los "camotes de Jackie" a la cena. Anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos. Prepare sus propias mezclas de nueces y frutas con granos integrales secos, cereales con bajo contenido de azúcar y frutas secas.

4 ofrézcales los mismos alimentos a todos

Deje de "cocinar a la carta" al preparar varios platos distintos para complacer a los niños. Es más fácil planear las comidas familiares cuando todos comen lo mismo.

5 recompense con atención, no con comida

Demuestre su amor con abrazos y besos. Consuele con abrazos y conversaciones. No ofrezca dulces como recompensas. Eso permite que sus hijos comiencen a pensar que los postres son mejores que otros alimentos. Si no se comen la comida, los niños no necesitan "otras cosas", como dulces o galletitas, para reemplazarla.

6 en la mesa enfóquese en la familia

Hable sobre temas divertidos y felices a la hora de comer. Apague el televisor. No conteste el teléfono. Intente hacer que la hora de comida sea un período libre de estrés.

7 preste atención a sus hijos

Si sus hijos dicen que tienen hambre, ofrézcales bocadillos pequeños y sanos, aunque no sea hora de comer. Ofrezca opciones. Pregunte "¿Qué les gustaría en la cena: brócoli o coliflor?" en lugar de decir "¿Quieren brócoli con la cena?"

8 limite el tiempo frente a una pantalla

No permita más de 2 horas al día frente a la televisión o la computadora. Levántese y muévase durante los anuncios para hacer algo de actividad física.

9 anime la actividad física

Haga que la actividad física sea divertida para toda la familia. Involucre a sus hijos en la planificación. Camine, corra y juegue con sus hijos, en lugar de sólo observar. Dé el ejemplo al estar físicamente activo y usar equipo de seguridad, como cascos de bicicleta.

10 dé el buen ejemplo de alimentación

Pruebe alimentos nuevos también. Describa el sabor, la textura y el olor. Ofrezca un alimento nuevo a la vez. Sirva un alimento nuevo con algún otro que les guste a sus hijos. Ofrezca alimentos nuevos al empezar a comer, cuando sus hijos tienen mucha hambre. Evite las discusiones o el forzar a sus hijos a comer.

DG TipSheet No. 12
Septiembre 2011

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

cut back on your kid's sweet treats

10 tips to decrease added sugars

Limit the amount of foods and beverages with added sugars your kids eat and drink. If you don't buy them, your kids won't get them very often. Sweet treats and sugary drinks have a lot of calories but few nutrients. Most added sugars come from sodas, sports drinks, energy drinks, juice drinks, cakes, cookies, ice cream, candy, and other desserts.

1 serve small portions

It's not necessary to get rid of all sweets and desserts. Show kids that a small amount of treats can go a long way. Use smaller bowls and plates for these foods. Have them share a candy bar or split a large cupcake.

2 sip smarter

Soda and other sweet drinks contain a lot of sugar and are high in calories. Offer water, 100% juice, or fat-free milk when kids are thirsty.

3 use the check-out lane that does not display candy

Most grocery stores will have a candy-free check-out lane to help moms out. Waiting in a store line makes it easy for children to ask for the candy that is right in front of their faces to tempt them.

4 choose not to offer sweets as rewards

By offering food as a reward for good behavior, children learn to think that some foods are better than other foods. Reward your child with kind words and comforting hugs, or give them non-food items, like stickers, to make them feel special.

5 make fruit the everyday dessert

Serve baked apples, pears, or enjoy a fruit salad. Or, serve yummy frozen juice bars (100% juice) instead of high-calorie desserts.

6 make food fun

Sugary foods that are marketed to kids are advertised as "fun foods." Make nutritious foods fun by preparing them with your child's help and being creative together. Create a smiley face with sliced bananas and raisins. Cut fruit into fun and easy shapes with cookie cutters.

7 encourage kids to invent new snacks

Make your own snack mixes from dry whole-grain cereal, dried fruit, and unsalted nuts or seeds. Provide the ingredients and allow kids to choose what they want in their "new" snack.

8 play detective in the cereal aisle

Show kids how to find the amount of total sugars in various cereals. Challenge them to compare cereals they like and select the one with the lowest amount of sugar.

9 make treats "treats," not everyday foods

Treats are great once in a while. Just don't make treat foods an everyday thing. Limit sweet treats to special occasions.

10 if kids don't eat their meal, they don't need sweet "extras"

Keep in mind that candy or cookies should not replace foods that are not eaten at meal time.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 13
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

Reduzca el consumo de golosinas de sus hijos

10 consejos para reducir el azúcar adicional

Limite la cantidad de alimentos y bebidas endulzadas que sus hijos comen y beben. Si no los compra, sus hijos no los beberán muy a menudo. Las golosinas y las bebidas endulzadas tienen muchas calorías pero pocos nutrientes. La mayoría de los azúcares adicionales provienen de gaseosas, bebidas deportivas, bebidas de energía, bebidas a base de jugo, pasteles, galletas dulces, helados, dulces y otros postres.

1 sirva porciones pequeñas

No es necesario eliminar completamente los dulces y los postres, pero enseñe a sus hijos que las golosinas en cantidades pequeñas son suficientes. Use tazones y platos más pequeños para servir esos alimentos. Permita que sus hijos compartan una barra de dulce o un bizcocho grande.

2 beba juiciosamente

Las gaseosas y otros refrescos dulces contienen mucho más azúcar y más calorías. Cuando sus hijos tengan sed ofrézcales agua, 100% jugo o leche descremada.

3 use la cajera que no tenga dulces

La mayoría de los supermercados tienen cajeras sin dulces para ayudar a las madres. La espera en la fila para pagar anima a los niños a pedir los tentadores dulces que les rodean.

4 no ofrezca dulces como recompensas

Al ofrecer alimentos como recompensas del buen comportamiento, los niños aprenden a pensar que algunos alimentos son mejores que otros. Recompense a sus hijos con palabras cariñosas y abrazos de consuelo, u ofrézcales otros artículos no comestibles como calcomanías para que se sientan especiales.

5 haga que las frutas sean el postre de todos los días

Sirva manzanas o peras asadas, o ensalada de frutas. También sirva sabrosas barras de jugo congelado (100% jugo) en lugar de postres con alto contenido de calorías.

6 haga las comidas divertidas

Las golosinas para los niños se comercializan como "comidas divertidas." Haga que las comidas nutritivas sean divertidas al prepararlas con ayuda de sus hijos y de manera creativa. Invente una cara sonriente con rebanadas de plátano y pasas. Use moldes para galletitas para cortar las frutas en formas divertidas y fáciles.

7 anime a sus hijos a inventarse bocadillos nuevos

Prepare sus bocadillos con cereales secos de granos integrales, frutas secas y nueces o semillas sin sal. Provea los ingredientes y permita que los niños elijan lo que quieren preparar como bocadillo "nuevo."

8 juegue al detective en el estante de cereales

Enseñe a los niños cómo encontrar la cantidad total de azúcar en varios cereales. Anímelos a comparar los cereales que les gustan y a seleccionar el que tenga menos azúcar.

9 haga que las golosinas sean "especiales" no comidas de todos los días

Las golosinas son fabulosas de vez en cuando. Pero no haga que sean comidas de todos los días. Limite las golosinasy dulces a ocasiones especiales.

10 si los niños no se comen sus comidas, no hay que darles dulces "extra"

Tenga en mente que los dulces o las galletitas no deben reemplazar los alimentos no consumidos a la hora de comer.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 13
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

salt and sodium

10 tips to help you cut back

It's clear that Americans have a taste for salt, but salt plays a role in high blood pressure. Everyone, including kids, should reduce their sodium intake to less than 2,300 milligrams of sodium a day (about 1 teaspoon of salt). Adults age 51 and older, African Americans of any age, and individuals with high blood pressure, diabetes, or chronic kidney disease should further reduce their sodium intake to 1,500 mg a day.

1 think fresh

Most of the sodium Americans eat is found in processed foods. Eat highly processed foods less often and in smaller portions—especially cheesy foods, such as pizza; cured meats, such as bacon, sausage, hot dogs, and deli/luncheon meats; and ready-to-eat foods, like canned chili, ravioli, and soups. Fresh foods are generally lower in sodium.

2 enjoy home-prepared foods

Cook more often at home—where you are in control of what's in your food. Preparing your own foods allows you to limit the amount of salt in them.

3 fill up on veggies and fruits—they are naturally low in sodium

Eat plenty of vegetables and fruits—fresh or frozen. Eat a vegetable or fruit at every meal.

4 choose dairy and protein foods that are lower in sodium

Choose more fat-free or low-fat milk and yogurt in place of cheese, which is higher in sodium. Choose fresh beef, pork, poultry, and seafood, rather than those with salt added. Deli or luncheon meats, sausages, and canned products like corned beef are higher in sodium. Choose unsalted nuts and seeds.

5 adjust your taste buds

Cut back on salt little by little—and pay attention to the natural tastes of various foods. Your taste for salt will lessen over time.

6 skip the salt

Skip adding salt when cooking. Keep salt off the kitchen counter *and* the dinner table. Use spices, herbs, garlic, vinegar, or lemon juice to season foods or use no-salt seasoning mixes. Try black or red pepper, basil, curry, ginger, or rosemary.

7 read the label

Read the Nutrition Facts label and the ingredients statement to find packaged and canned foods lower in sodium. Look for foods labeled "low sodium," "reduced sodium," or "no salt added."

8 ask for low-sodium foods when you eat out

Restaurants may prepare lower sodium foods at your request and will serve sauces and salad dressings on the side so you can use less.

9 pay attention to condiments

Foods like soy sauce, ketchup, pickles, olives, salad dressings, and seasoning packets are high in sodium. Choose low-sodium soy sauce and ketchup. Have a carrot or celery stick instead of olives or pickles. Use only a sprinkling of flavoring packets instead of the entire packet.

10 boost your potassium intake

Choose foods with potassium, which may help to lower your blood pressure. Potassium is found in vegetables and fruits, such as potatoes, beet greens, tomato juice and sauce, sweet potatoes, beans (white, lima, kidney), and bananas. Other sources of potassium include yogurt, clams, halibut, orange juice, and milk.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 14
June 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

la sal y el sodio

10 consejos para ayudarlo a reducirlos

Está claro que a los estadounidenses les gusta la sal, pero la sal influye en la presión arterial alta. Todos, incluso los niños, debemos reducir el consumo de sodio a menos de 2,300 miligramos al día. Los adultos de 51 años de edad y mayores, las personas de ascendencia afroamericana de cualquier edad y con presión arterial alta, diabetes o enfermedad renal crónica deben reducir el consumo de sodio a 1,500 mg al día.

1 piense en alimentos frescos

La mayor parte del sodio que consumen los estado unidenses proviene de alimentos procesados. Coma alimentos procesados con menos frecuencia y en porciones pequeñas, especialmente alimentos con queso como pizzas, carnes procesadas como tocino, chorizo, salchichas y embutidos, así como alimentos listos para comer como chili, ravioli y sopas enlatadas. Por lo general, los alimentos frescos tienen menos sodio.

2 disfrute alimentos preparados en casa

Cocine en casa con más frecuencia, donde puede controlar los ingredientes de sus comidas. Preparar sus propios alimentos le permite limitar la cantidad de sal.

3 llénese de vegetales y frutas, son naturalmente bajas en sodio

Coma cantidades abundantes de vegetales y frutas, frescas o congeladas. Coma una fruta o vegetal con cada comida.

4 elija productos lácteos y proteínas con el contenido más bajo de sodio

Elija leche o yogur descremados o con bajo contenido de grasa más frecuentemente que queso, que contiene más sodio. Elija carne de res, cerdo, aves, pescados y mariscos frescos, en lugar de los procesados con sal. Los embutidos, salchichas y productos enlatados, tienen un alto contenido de sodio. Elija nueces y semillas sin sal.

5 ajuste su paladar

Reduzca la sal que consume gradualmente, y preste atención al sabor natural de varios alimentos. Con el tiempo, su gusto por la sal se reducirá.

6 no añada sal

Deje de añadir sal al cocinar. No deje saleros en el mostrador de la cocina o en la mesa. Use especias, hierbas, ajo, vinagre o jugo de limón para sazonar los alimentos, o use condimentos libres de sal. Pruebe pimienta negra o roja, albahaca, curry, jengibre o romero.

7 lea las etiquetas

Lea las etiquetas de datos de nutrición y la lista de ingredientes para encontrar alimentos envasados y enlatados con menos sodio. Busque alimentos con etiquetas que dicen "bajo en sodio", "sodio reducido" o "sin sal adicional" ("low sodium," "reduced sodium," o "without added salt").

8 cuando coma en restaurantes, pida comidas con bajo contenido de sodio

Si lo solicita, algunos restaurantes prepararán comidas con menos sodio y servirán las salsas y los aderezos para ensalada por separado, para que usted pueda usar menos.

9 preste atención a los condimentos

Alimentos como salsa de soja, salsa de tomate ("catsup"), pepinillos, aceitunas, aderezos para ensaladas y paquetes de sazonador, tienen alto contenido de sodio. Elija salsa de soja y tomate con bajo contenido de sodio. Coma palillos de zanahoria o apio en lugar de aceitunas o pepinillos. Use únicamente parte de los paquetes de sazonador en lugar del paquete completo.

10 aumente su consumo de potasio

Elija alimentos ricos en potasio que pueden ayudar a reducirle la presión arterial. El potasio se encuentra en vegetales y frutas como papas, hojas de nabo, jugo y salsa de tomate, camotes, frijoles (blancos, lima, rojos) y plátanos. Otras fuentes de potasio incluyen yogur, ostras, "halibut," jugo de naranja y leche.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 14
Septiembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

eat seafood twice a week

10 tips to help you eat more seafood

Twice a week, make seafood—fish and shellfish—the main protein food on your plate.* Seafood contains a range of nutrients, including healthy omega-3 fats. According to the *2010 Dietary Guidelines for Americans*, eating about 8 ounces per week (less for young children) of a variety of seafood can help prevent heart disease.

1 eat a variety of seafood

Include some that are higher in omega-3s and lower in mercury, such as salmon, trout, oysters, Atlantic and Pacific mackerel, herring, and sardines.

2 keep it lean and flavorful

Try grilling, broiling, roasting, or baking—they don't add extra fat. Avoid breading or frying seafood and creamy sauces, which add calories and fat. Using spices or herbs, such as dill, chili powder, paprika, or cumin, and lemon or lime juice, can add flavor without adding salt.

3 shellfish counts too!

Oysters, mussels, clams, and calamari (squid) all supply healthy omega-3s. Try mussels marinara, oyster stew, steamed clams, or pasta with calamari.

4 keep seafood on hand

Canned seafood, such as canned salmon, tuna, or sardines, is quick and easy to use. Canned white tuna is higher in omega-3s, but canned "light" tuna is lower in mercury.

5 cook it safely

Check oysters, mussels, and clams before cooking. If shells don't clamp shut when you tap them, throw them away. After cooking, also toss any that didn't open. This means that they may not be safe to eat. Cook shrimp, lobster, and scallops until they are opaque (milky white). Cook fish to 145°F, until it flakes with a fork.

*This recommendation does not apply to vegetarians.

6 get creative with seafood

Think beyond the fish fillet. Try salmon patties, a shrimp stir-fry, grilled fish tacos, or clams with whole-wheat pasta. Add variety by trying a new fish such as grilled Atlantic or Pacific mackerel, herring on a salad, or oven-baked pollock.

7 put it on a salad or in a sandwich

Top a salad with grilled scallops, shrimp, or crab in place of steak or chicken. Use canned tuna or salmon for sandwiches in place of deli meats, which are often higher in sodium.

8 shop smart

Eating more seafood does not have to be expensive. Whiting, tilapia, sardines, canned tuna, and some frozen seafood are usually lower cost options. Check the local newspaper, online, and at the store for sales, coupons, and specials to help save money on seafood.

9 grow up healthy with seafood

Omega-3 fats from seafood can help improve nervous system development in infants and children. Serve seafood to children twice a week in portions appropriate for their age and appetite. A variety of seafood lower in mercury should also be part of a healthy diet for women who are pregnant or breastfeeding.

10 know your seafood portions

To get 8 ounces of seafood a week, use these as guides: A drained can of tuna is about 3 to 4 ounces, a salmon steak ranges from 4 to 6 ounces, and 1 small trout is about 3 ounces.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 15
December 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

coma productos marinos dos veces a la semana

10 consejos para ayudarle a comer más productos marinos

Prepare pescado y mariscos dos veces por semana como el principal alimento fuente de proteínas en su plato.*
Los productos marinos contienen variedad de nutrientes, incluyendo grasas saludables como omega-3, de acuerdo con la Guía Alimentaria para los estadounidenses del 2010 comer unas 8 onzas por semana (menos para los niños pequeños) puede ayudar a prevenir las enfermedades cardiacas.

1 coma variedad de productos marinos

Incluya algunos que tengan alto contenido de omega-3 y menor contenido de mercurio como: salmón, trucha, ostras, caballa del Atlántico o del Pacífico, arenques y sardinas.

.

2 manténgalos bajos en grasas y sabrosos

Prepárelos asados, a la parrilla, o horneados. Evite el apanado o la fritura de los productos marinos y las salsas de crema, ya que estos añaden calorías y grasa. Utilice especias y hierbas, como eneldo, ají en polvo, pimentón, comino y/o jugo de limón, para añadir sabor sin agregar sal.

3 ¡los mariscos también cuentan!

Las ostras, los mejillones, las almejas y los calamares suministran omega-3. Pruebe mejillones, estofado de ostras, almejas al vapor o pasta con calamares.

4 mantenga los productos marinos a la mano

El pescado enlatado como salmón, atún o sardinas, se puede usar de manera rápida y fácil. El atún blanco enlatado tiene más omega-3, pero el atún "light" enlatado tiene menos niveles de mercurio.

5 cocine de manera segura

Antes de cocinar, compruebe la frescura de las ostras, mejillones y almejas. Descártelas si las conchas crudas no se cierran al tocarlas o si después de cocinarlas no se abrieron. Esto significa que es posible que no sea seguro para comerlas. Cocine los camarones, las langostas y las vieiras hasta que estén blancas lechosas. Cocine el pescado a 145° F, hasta que se deshaga con el tenedor.

* Esta recomendación no se aplica los vegetarianos.

6 de rienda suelta a su creatividad con los productos marinos

Pruebe las hamburguesas de salmón, camarones salteados, tacos de pescado a la plancha o almejas con pasta integral. Agregue variedad probando un nuevo pescado como caballa a la plancha, arenque en una ensalada o abadejo horneado.

7 Póngalos en una ensalada o en un sándwich

Ponga a las ensaladas cangrejo, camarones o vieiras a la plancha en lugar de bistec o pollo. Utilice conservas de atún o salmón para los sándwiches en lugar de embutidos, que a menudo tienen más alto contenido de sodio.

8 compras inteligentes

Comer más productos marinos no tiene que ser caro. La pescadilla, la tilapia, las sardinas, el atún enlatado y algunos productos marinos congelados son generalmente opciones de menor costo. Para ayudarle a ahorrar dinero en productos marinos busque ventas con descuento, cupones y ofertas especiales en el periódico local, internet y tiendas.

9 crezca saludable con los productos marinos

Las grasas omega-3 de los productos marinos pueden ayudar a mejorar el desarrollo del sistema nervioso en los lactantes y niños. Sirva productos marinos a los niños dos veces por semana en porciones adecuadas para su edad y apetito. Productos marinos bajos en mercurio también deben formar parte de la dieta para mujeres embarazadas o amamantando.

10 conozca las porciones de los productos de mar

Utilice la siguiente guía para obtener 8 onzas de productos marinos: una lata de atún escurrida tiene aproximadamente de 3 a 4 onzas, un filete de salmón pesa de 4 a 6 onzas y 1 trucha pequeña pesa alrededor de 3 onzas.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 15
Diciembre 2011
EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

10 tips
Nutrition Education Series

eating better on a budget

10 tips to help you stretch your food dollars

Get the most for your food budget! There are many ways to save money on the foods that you eat. The three main steps are planning before you shop, purchasing the items at the best price, and preparing meals that stretch your food dollars.

1 plan, plan, plan!

Before you head to the grocery store, plan your meals for the week. Include meals like stews, casseroles, or stir-fries, which "stretch" expensive items into more portions. Check to see what foods you already have and make a list for what you need to buy.

2 get the best price

Check the local newspaper, online, and at the store for sales and coupons. Ask about a loyalty card for extra savings at stores where you shop. Look for specials or sales on meat and seafood—often the most expensive items on your list.

3 compare and contrast

Locate the "Unit Price" on the shelf directly below the product. Use it to compare different brands and different sizes of the same brand to determine which is more economical.

4 buy in bulk

It is almost always cheaper to buy foods in bulk. Smart choices are family packs of chicken, steak, or fish and larger bags of potatoes and frozen vegetables. Before you shop, remember to check if you have enough freezer space.

5 buy in season

Buying fruits and vegetables in season can lower the cost and add to the freshness! If you are not going to use them all right away, buy some that still need time to ripen.

6 convenience costs... go back to the basics

Convenience foods like frozen dinners, pre-cut vegetables, and instant rice, oatmeal, or grits will cost you more than if you were to make them from scratch. Take the time to prepare your own—and save!

7 easy on your wallet

Certain foods are typically low-cost options all year round. Try beans for a less expensive protein food. For vegetables, buy carrots, greens, or potatoes. As for fruits, apples and bananas are good choices.

8 cook once...eat all week!

Prepare a large batch of favorite recipes on your day off (double or triple the recipe). Freeze in individual containers. Use them throughout the week and you won't have to spend money on take-out meals.

9 get your creative juices flowing

Spice up your leftovers—use them in new ways. For example, try leftover chicken in a stir-fry or over a garden salad, or to make chicken chili. Remember, throwing away food is throwing away your money!

10 eating out

Restaurants can be expensive. Save money by getting the early bird special, going out for lunch instead of dinner, or looking for "2 for 1" deals. Stick to water instead of ordering other beverages, which add to the bill.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 16
December 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

coma mejor dentro del presupuesto

10 consejos para ayudarle a que los dólares para la comida le rindan

¡Haga rendir su presupuesto de comidas! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la comida. Los tres pasos principales son planificar antes de comprar, comprar los artículos al mejor precio y preparar comidas que hagan rendir su presupuesto.

1 planificar, planificar, planificar

Antes de dirigirse al supermercado, planifique sus comidas de la semana. Incluya comidas como guisos, cazuelas o frituras, las cuales hacen rendir los productos caros en más porciones. Verifique que ingredientes tiene y haga una lista de los que necesita comprar.

2 obtenga el mejor precio

Busque ofertas y cupones en el periódico local, internet o supermercados. Para lograr ahorros adicionales pregunte por tarjetas de afiliado en la tienda donde hace sus compras. Busque ofertas en carnes y productos marinos, los cuales a menudo son los productos más caros de su lista.

3 compare y busque diferencias

Busque el "precio unitario" mostrado en el estante, directamente debajo del producto. Utilícelo para comparar diferentes marcas y tamaños del mismo producto y determinar cuál es el más económico.

4 compre a granel

Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Por ejemplo los paquetes familiares de pollo, filete o pescado, bolsas de papa grandes y vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.

5 compre de acuerdo con la estación

Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir productos frescos. Si no va a utilizarlas inmediatamente, compre las que necesitan tiempo para madurar.

6 costos de conveniencia… regrese a lo básico

Los alimentos procesados como cenas congeladas, vegetales cortados y arroz, avena o sémola instantáneos o pre-cocidos le costarán más. Ahorre preparándolos usted misma.

7 impacto en su bolsillo

Ciertos alimentos son opciones de bajo costo durante todo el año. Ensaye con los frijoles para obtener comidas baratas con proteínas. En cuanto a vegetales, compre zanahorias, verduras o papas. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.

8 cocine todo de una vez…coma durante toda la semana

Preparare lotes grandes de sus recetas favoritas en su día libre (doble o triplique la receta). Congele en recipientes individuales. Utilícelos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 ponga a fluir sus jugos creativos

Utilice las sobras en nuevas formas. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante frito, en una ensalada o haga ají de pollo. Recuerde, desechar alimentos es tirar el dinero.

10 comer afuera

Los restaurantes pueden resultar caros. Ahorre dinero obteniendo promociones especiales, salga a almorzar en lugar de ir a cenar, o busque ofertas de "2 por 1." Pida agua en lugar de otras bebidas, las cuales suman a la cuenta final.

DG TipSheet No. 16
Diciembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

10 tips
Nutrition Education Series

use SuperTracker your way

10 tips **to get started**

SuperTracker is an online tool where you can get a personalized nutrition and activity plan. Track what you eat and your activities to see how they stack up, and get tips and support to help you make healthy choices.

1 create a profile

Enter information about yourself on the **Create Profile** page to get a personal calorie limit and food plan; register to save your data and access it any time.

2 compare foods

Check out **Food-A-Pedia** to look up nutrition info for over 8,000 foods and compare foods side by side.

3 get your plan

View **My Plan** to see your daily food group targets—what and how much to eat within your calorie allowance.

4 track your foods and activities

Use **Food Tracker** and **Physical Activity Tracker** to search from a database of over 8,000 foods and nearly 800 physical activities to see how your daily choices stack up against your plan; save favorites and copy for easy entry.

5 build a combo

Try **My Combo** to link and save foods that you typically eat together, so you can add them to meals with one click.

6 run a report

Go to **My Reports** to measure progress; choose from six reports that range from a simple meal summary to an indepth analysis of food group and nutrient intakes over time.

7 set a goal

Explore **My Top 5 Goals** to choose up to five personal goals that you want to achieve. Sign up for **My Coach Center** to get tips and support as you work toward your goals.

8 track your weight

Visit **My Weight Manager** to enter your weight and track progress over time; compare your weight history to trends in your calorie intake and physical activity.

9 record a journal entry

Use **My Journal** to record daily events; identify triggers that may be associated with changes in your health behaviors and weight.

10 refer a friend!

Tell your friends and family about **SuperTracker**; help them get started today.

USDA United States Department of Agriculture
Center for Nutrition Policy and Promotion

Go to www.ChooseMyPlate.gov for more information.

DG TipSheet No. 17
December 2011
USDA is an equal opportunity provider and employer.

10 consejos
Serie de educación en nutrición

use SuperTracker a su manera

10 consejos para empezar

SuperTracker es una herramienta en internet donde se puede obtener un plan personalizado de actividades y nutrición. Establezca el recor de lo que come y de sus actividades para ver cómo se integran, y obtenga consejos y apoyo para ayudar a tomar decisiones saludables. El "SuperTracker está disponible sólo en inglés.

1 cree un perfil

Introduzca información acerca de usted en la página "Create Profile" para obtener un plan personal de alimentos y su límite de calorías; regístrese para guardar sus datos y tener acceso en cualquier momento.

2 compare alimentos

Consulte "Food-A-Pedia" para buscar información de nutrición de más de 8,000 alimentos y compárelos unos con otros.

3 obtenga su plan

En "My Plan" podrá ver sus metas diarias para cada grupo de alimentos; qué y cuánto debe comer dentro de las calorías que tiene asignadas.

4 realice un seguimiento de sus actividades y alimentos

Use el "Food Tracker" y el "Physical Activity Tracker" para buscar en una base de datos de más de 8,000 alimentos y casi 800 actividades físicas y vea cómo sus opciones diarias se integran con respecto a su plan; guarde sus favoritos y copie para una entrada fácil.

5 construya un combo

Ensaye "My Combo" para enlazar y guardar alimentos que suele comer juntos, de manera que pueda agregarlos a las comidas con un solo clic.

6 ejecute un informe

Vaya a "My Report" para medir el progreso; elija entre seis informes que van desde un simple resumen de comida a un análisis profundo del grupo de alimentos y nutrientes ingeridos en un tiempo determinado.

7 establezca una meta

Explore "My Top 5 Goals" para elegir hasta cinco metas personales que desee lograr. Regístrese en "My Coach Center" para obtener consejos y apoyo mientras trabaja para lograr sus objetivos.

8 haga un seguimiento de su peso

Visite "My Weight Manager" para introducir su peso y hacer un seguimiento en el tiempo; compare su historia de peso con sus tendencias en el consumo de calorías y la actividad física.

9 lleve un diario

Use "My Journal" para registrar eventos diarios; identifique los cambios en su cuerpo o comportamientos que pudieran estar asociados con cambios en su salud o peso.

10 remita a un amigo

Informe a sus amigos y familiares sobre "SuperTracker"; ayúdeles a empezar hoy.

USDA Centro para Políticas y Promoción de la Nutrición

Visite www.ChooseMyPlate.gov para obtener más información.

DG TipSheet No. 17
Diciembre 2011

EL USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.