



## Haga valer el dinero de sus alimentos

**O**btenga más valor en alimentos por su dinero! Siga estos consejos para comprar alimentos saludables para su familia y usted.

- ✓ Compre por los pasillos más exteriores de la tienda de alimentos, donde hay frutas y vegetales frescos, leche y queso, y carne, pollo, pescado frescos. Estos alimentos están, y son en general más baratos y saludables que los que se encuentran en los pasillos interiores. Los alimentos más procesados (como galletas dulces, chips, y comidas envasadas) habitualmente cuestan más y contienen más grasas, azúcar y sal.
- ✓ Busque en los alimentos la etiqueta con los "Datos de Nutrición". Compare alimentos para escoger los que contengan:
  - Menos grasas saturadas
  - Menos sodio (sal)
  - Más fibra
  - Menos azúcares
- ✓ Busque en la etiqueta la lista de ingredientes. El primer ingrediente es siempre el ingrediente principal, y los demás siguen, en orden decreciente.

## Qué está de estación...

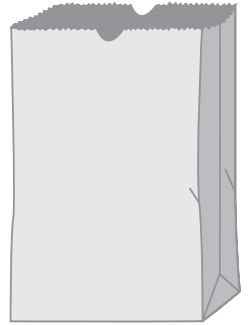
**A**horre dinero y disfrute los mejores sabores de la estación! Los frutos y vegetales frescos más convenientes para comprar en marzo son:

### Vegetales:

Brócoli  
Repollo  
Zanahorias  
Cebollas  
Espinaca  
Batatas

### Frutas:

Bananas  
Toronjas  
Naranjas  
Peras  
Piña



## A movernos

**E**labore un plan y fíjese una meta para caminar más. Si trabaja, camine durante la hora de su almuerzo o descanso. Si tiene niños o mascotas, camine con ellos. ¡Caminar es gratis y no se necesita equipo especial!

Cuando compre alimentos que contienen granos – como pan, tortillas, y cereal – escoja los que estén hechos con granos integrales o enteros (como trigo o avena integrales).

## Vegetales saltados con pollo

1/2 taza de zanahorias, cortadas  
3 cebollas verdes, cortadas  
1 taza de repollo, cortado  
1 taza de brócoli, cortado en trocitos  
1 libra de carne de pollo, sin la piel, cortada en cubitos (de aproximadamente 1/2 pulgada)  
2 cucharadas de salsa de soja (baja en sodio)  
1-2 cucharadas de aceite de oliva, o aceite vegetal  
1 cucharada de almidón de maíz  
1/8 cucharadita de ajo en polvo (opcional)  
1/8 cucharadita jengibre, molido  
1 taza de caldo de pollo, bajo en grasa y bajo en sodio

**SUGERENCIA:** Lave sus manos y todo lo que haya estado en contacto con el pollo crudo, antes de tocar otros ingredientes.

**Datos de nutrición:** Tamaño de la porción: 1 taza; calorías: 220; frutas y vegetales: 1 porción; grasas: 9 g; fibra: 2 g

Porciones: 4

1. Lavar y preparar los vegetales.
2. Cortar en cubos el pollo y marinarlo durante 30 minutos en salsa de soja, en el refrigerador.
3. Calentar el aceite en un sartén. Cocinar los trozos de pollo, revolviendo en forma constante durante 5 minutos, hasta que esté bien cocido. Sacar del sartén utilizando una espátula o una cuchara con ranuras.
4. Agregar las zanahorias en el sartén, y freír revolviendo durante 3 minutos. Agregar las cebollas verdes, el repollo y el brócoli. Cocinar hasta que los vegetales estén tiernos y crocantes, más o menos otros 2 minutos. Sacar del sartén.
5. Mezclar el almidón de maíz, el ajo en polvo y el jengibre con el caldo de pollo. Volcar en el sartén.
6. Revolver hasta que haya espesado y tenga burbujas.
7. Volver a poner el pollo y los vegetales en el sartén. Cocinar hasta que se haya calentado, más o menos 1 minuto. Servir caliente.