



NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA



¿Está comiendo usted muchos antojitos?

Querida Ama de Casa,

A todos nos gusta picotear o comer bocadillos entre las comidas. Estos antojitos deberían ayudarlo a llenar las necesidades en su dieta recomendadas por la Guía Diaria de Comida. Algunas comidas como ser queques, sodas y dulces tienen poco valor nutritivo, pero si tienen calorías. Estos antojitos deberían ser evitados.

ANTOJITOS QUE SE DEBEN EVITAR

Quando escoja sus comidas para picotear recuerde:

- Escojer le los 4 grupos básicos de comida.
- Evitar calorías sin valor nutritivo.
- Tomar en cuenta las necesidades de su familia.
- Incluir comidas de bajo costo.

En el reverso de esta carta hay algunas ideas para antojitos nutritivos y baratos.

Atentamente,

Nombre y título



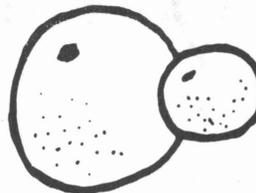
BUENOS BOCADILLOS DE LOS 4 GRUPOS BASICOS DE COMIDA:

Del grupo de FRUTAS Y VEGETALES . . .

MANZANAS



NARANJAS Y TORONJAS



ZANAHORIAS Y APIO



Del grupo de LECHE . . .

CHOCOLATE CALIENTE

1/4 taza de cocoa
3 cucharadas de azúcar
1/4 taza de agua

4 tazas de leche
(use leche en polvo)
sal al gusto



Mezcle la cocoa, el azúcar y el agua en una cacerola. Cocine durante varios minutos a media llama, meneándolo constantemente. Heche la leche lentamente. Agregue la sal y mezcle bien. Caliéntelo. Sirva caliente. Salen 4 tazas.

MAS INFORMACION . . .

Más sobre el grupo de carne . . .

¿Y qué de un SANDWICH DE MANTEQUILLA DE MANI?



Del grupo de PAN Y CEREALES . . .

GALLETITAS DE UVAS PASAS

1/2 taza de manteca
1/2 taza de azúcar
1 huevo
1 taza de harina
1 1/2 cucharadita de spauda
1/2 cucharadita de sal

1/4 taza de leche evaporada
1 taza de uvas pasas
1/2 taza de nueces picadas
(se puede usar cacahuates)
3 tazas de hojuelas de maiz
(cornflakes)

Bata la manteca y el azúcar. Agregue el huevo. Bata rápido mené la espauda y la sal en la mitad de la harina. Añada la leche, luego el resto de la harina, las uvas pasas, nueces y ojuelas de maiz. Ponga la masa de a cucharaditas sobre una lata en mantecada de hornear. Hornée a 350° F. (en horno moderado) durante 15 minutos.

This publication was prepared by Extension foods and nutrition specialists, The Texas A&M University System, from material developed by Virginia Cass Ryan, former Extension assistant foods and nutrition specialist - ENP, The Texas A&M University System.