



## NOTICIAS DE NUTRICION PARA LA FAMILIA

### Vamos de Compras con una Lista

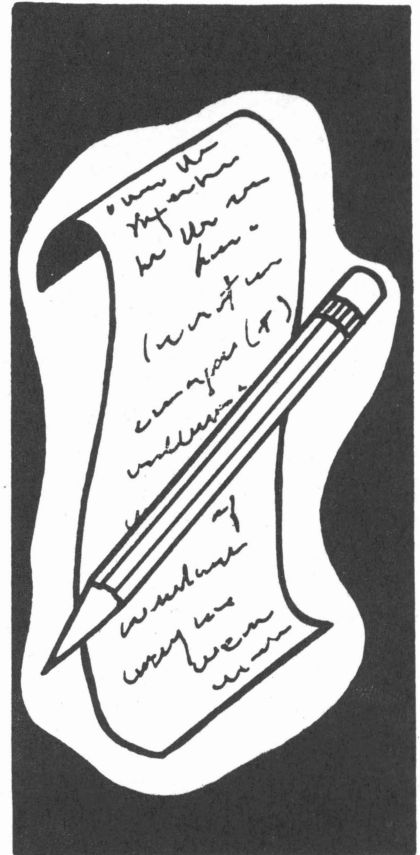
*Querida Ama de Casa,*

*Hace buen SENTIDO Y CENTAVOS el planear la compra de comidas. Compras planeadas resultan en: BUEN SABOR, BUENA SALUD Y BUEN PRECIO.*

*Aquí tiene algunas reglas para seguir en hacer una lista:*

- *Planée sus comidas para la semana.*
- *Busque en varios lugares y revise los avisos de gangas.*
- *Chequée la comida a mano, y vaya de compras una vez por semana.*
- *Planee sus comidas alrededor de comidas que están en temporada.*
- *Lea las etiquetas y sepa lo que está comprando.*

*No espere hasta que llegue a la tienda para tratar de recordar que es lo que necesita. Sin una lista; usted puede gastar en cosas que no necesita.*



*Atentamente,*



\_\_\_\_\_  
*Nombre y título*

¡RECUERDE! Piense en los 4 grupos básicos primero.

Pueden haber extras que no caben en otro lugar.

Lo siguiente le provee la cantidad y la clase de comida que debe planear para cada día:

## LECHE

Queso, Nieve, Pudín

2 Porciones Por Día  
(adultos)



Leche descremada en polvo puede usarse para beber o cocinar.

## CARNE

Pescado, aves, así como pollo, guajolote, etc., huevos, chicharos y frijoles secos y mantequilla de cacahuate

2 Porciones Por Día



Hamburguesa



Asados de Costilla

Cortes de carne baratos, así como carne molida, hígado, chuletas del hombro, asados "chuck" y aves en general, pueden usarse.

## FRUTAS Y VEGETALES

Frutas cítricas de hojas verdes oscuras o amarillas o tomates:

4 Porciones Por Día



Frescas



Enlatadas



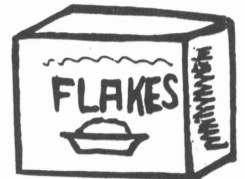
Congeladas

Frutas y vegetales frescos en temporada son generalmente baratos. Cuando no están en temporada los productos enlatados son generalmente más baratos que los congelados.

## PANES Y CEREALES

Panes enriquecidos, cereales, macarones, maicena, arroz:

4 Porciones Por Día



Comidas que usted misma prepara, cuestan menos que aquellas que están listas para servirse.

## MAS INFORMACION . . .

Una comida es fácil para preparar usando comidas de los cuatro grupos.

### Sopa De Los Cuatro Grupos

- 1 parte de comida con proteína así como carne, pescado, huevos o queso
- 2 partes de comida con almidón así como fideos, arroz o macarrón
- 2 partes de vegetales así como frijoles, chicharos, tomates, zanahorias, espárrago o apio
- Suficiente salsa para remojar un poco, así como caldillo, salsa blanca or caldos de crema
- Una tapa durita de pan o migas de galletas para cubrir la sopa
- Especias

Combine los ingredientes. Hornée a temperatura moderada (350°F.).

Esta publicación fue preparada por Frances L. Reasonover, especialista de Extensión en comestibles y nutrición, Sistema de la Universidad de Texas A&M, y M. Katherine Beavers, ex-especialista de Extensión en comestibles y nutrición, ENP-A, Sistema de la Universidad de Texas A&M.