

MÉTODOS RÁPIDOS DE PREPARACIÓN PARA PESCADOS ENLATADOS



Combina, envuelve, sustituye y cubre



Cada alimento de WIC tiene un rol nutricional que cumplir. ¿Por qué pescados enlatados? Ellos proveen una fuente rica de:

- **Proteína**, que provee energía y ayuda a tu cuerpo a construir huesos, músculos, cartílagos, piel, sangre, encimas y hormonas.
- **Calcio** (de los huesillos y espinas en las sardinas y el salmón), que ayuda a construir y a mantener huesos fuertes en tu cuerpo.
- **Ácidos grasos omega 3**, (del salmón enlatado), que ayudan a prevenir las condiciones cardíacas y pueden ayudar a mejorar el estado de ánimo.

El pescado es una excelente opción de proteína, a bajo costo, para cualquier momento del día.

- Combina los pescados enlatados en platos de pasta y en cazuelas o guisos.
- Envuelve las hamburguesas de atún o de salmón con cereal triturado y fríelas en una sartén para obtener una textura crujiente.
- Sustituye la mayonesa para tu ensalada de atún, por yogur natural bajo en grasa o frijoles blancos majados.
- Cubre una tostada de pan integral con aguacate, trozos de pescados enlatados y una pizca de sal. ¡Para una merienda rápida!



MÉTODOS RÁPIDOS DE PREPARACIÓN CON CEREALES



*Combina, envuelve,
sustituye y cubre*



Cada alimento de WIC tiene un rol nutricional que cumplir. ¿Por qué cereales de desayuno? Ellos proveen una fuente rica de:

- **Hierro**, que tu cuerpo lo utiliza para crear células sanguíneas que mueven el oxígeno de los pulmones al resto de tu cuerpo.
- **Folato / ácido fólico**, que ayuda con el crecimiento y el desarrollo de las células.
- **Fibra** (de los cereales integrales), que ayuda a mantenerte regular y a sentirte lleno después de una comida.

Los cereales de desayuno se pueden usar de diversas maneras fuera del desayuno tradicional para ayudar a ahorrar dinero en comidas deliciosas para la familia.

- Combina el cereal triturado de arroz, de maíz, o de trigo; en albóndigas, en pasteles de carne o hamburguesas de carne.
- Envuelve el pescado o el pollo con cereal triturado de maíz o de arroz para hacer frituras horneadas crujientes, bajas en grasas y convertirlas en las recetas favoritas de la familia.
- Sustituye con hojuelas de arroz o maíz los 'croutons' u otros ingredientes para adornar las ensaladas.
- Top a casserole, yogurt parfait or other prepared food with crushed cereal for an extra layer of crunch!



MÉTODOS RÁPIDOS DE PREPARACIÓN CON LENTEJAS Y FRIJOLES



*Combina, envuelve,
sustituye y cubre*



Cada alimento de WIC tiene un rol nutricional que cumplir. ¿Por qué lentejas y frijoles? Las lentejas y los frijoles proveen una fuente baja en grasa de:

- **Proteína**, que provee energía y ayuda a construir en tu cuerpo huesos, músculos, cartílagos, piel, sangre, encimas y hormonas.
- **Fibra**, que ayuda a mantenerte regular y a sentirte lleno luego de una comida. Algunas fibras también ayudan a controlar los niveles de colesterol en sangre y a prevenir condiciones del corazón.
- **Folato / ácido fólico**, ayuda con el crecimiento y desarrollo de las células.

Aquí se incluyen algunas ideas para que disfrutes los beneficios de cocinar con lentejas y frijoles:

- Cubre las ensaladas con lentejas, garbanzos, habichuelas o frijoles negros para añadir proteína adicional, sabor y textura.
- Combina las lentejas o los granos majados en un rollo de carne o en una hamburguesa para que la receta rinda más porciones y mejore la textura de los alimentos.
- Sustituye la mayonesa por frijoles majados (blancos o negros) y úsalos como unte para los sándwiches.
- Envuelve las tortillas enteras o en pedazos con una capa de frijoles o legumbres majados o en puré, para añadir una capa de nutrientes a los tacos o los nachos.



MÉTODOS RÁPIDOS DE PREPARACIÓN CON YOGUR



Combina, envuelve, sustituye y cubre



Cada alimento de WIC tiene un rol nutricional que cumplir. ¿Por qué yogur? El yogur provee una fuente rica de:

- **Calcio**, que ayuda a construir y mantener en tu cuerpo huesos fuertes.
- **Vitamina D**, que ayuda a que tu cuerpo absorba el calcio.
- **Proteína**, que provee energía y ayuda a construir en tu cuerpo huesos, músculos, cartílagos, piel, sangre, enzimas y hormonas.
- **Bacteria saludable** (también conocidas como probióticos), que pueden mejorar tu salud digestiva.

El yogur es excelente para añadir proteína o sustituir alimentos altos en grasa.

- Combina el yogur natural con frutas para batidos.
- Envuelve los bananos divididos a la mitad con yogur y congélalos. ¡Es una merienda refrescante y dulce!
- Sustituye la salsa agria en las papas horneadas o los platillos mejicanos con el yogur, como una alternativa baja en grasa que provee la misma textura cremosa.
- Cubre los cereales y las frutas con capas de yogur para obtener postres dulces, y crujientes.

