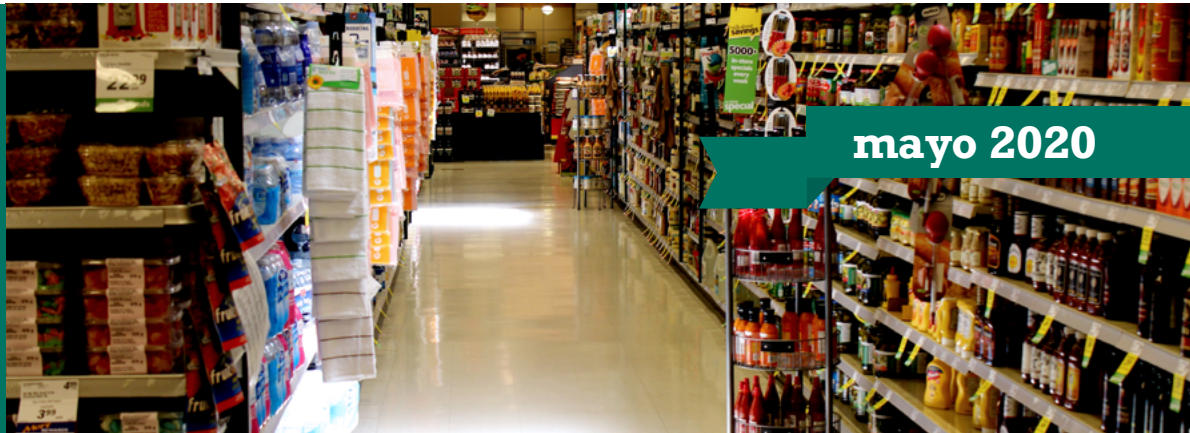


## En esta entrega:

- La etiqueta de información nutricional: ¿qué es?
- La etiqueta de información nutricional: ¿qué buscar?

## Recetas:

- Pasta Primavera
- Salsa festiva de pera
- Fajitas de Carne con Hongos
- Avena de la noche a la mañana



## La etiqueta de información nutricional: ¿qué es?

La etiqueta de información nutricional está impresa en casi todos los alimentos y bebidas que compramos en las tiendas. Dicha etiqueta está diseñada para ayudarlo a usted a conocer el tamaño de la porción, la cantidad de calorías, y el porcentaje del valor diario de grasas, colesterol, sodio, carbohidratos, proteína, y vitaminas que contiene el producto. Saber esta información lo ayudará a tomar decisiones saludables a la hora de comprar y consumir alimentos.

Aquí le mostramos un ejemplo de la etiqueta de información nutricional.

<b>Información nutricional</b>	
8 porciones por envase	
<b>Tamaño de la porción</b>	<b>2/3 de taza (55g)</b>
<b>Cantidad por porción</b>	
<b>Calorías</b>	<b>230</b>
	<b>% del valor diario</b>
<b>Grasa total</b> 8g	<b>10%</b>
Grasa saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbohidratos totales</b> 37g	<b>13%</b>
Fibra dietética 4g	<b>14%</b>
Azúcares totales 12g	
Incluye 10g de azúcar	<b>20%</b>
<b>Proteína</b> 3g	
Vitamina D 2mcg	10%
Calcio 260mg	20%
Hierro 8mg	45%
Potasio 235mg	6%

\* El porcentaje del valor diario indica cuánta cantidad de un nutriente aporta una porción del producto en la dieta diaria. La cifra de 2000 calorías se utiliza como un consejo general de nutrición.

- 1 El tamaño de la porción aparece en letra grande y en negrita.
- 2 Las calorías aparecen en letras incluso más grandes para que resalten más.
- 3 Indica la cantidad del valor diario.
- 4 El porcentaje y cantidad de azúcar añadida y vitaminas y minerales aparecen en la etiqueta.

Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los EE.UU

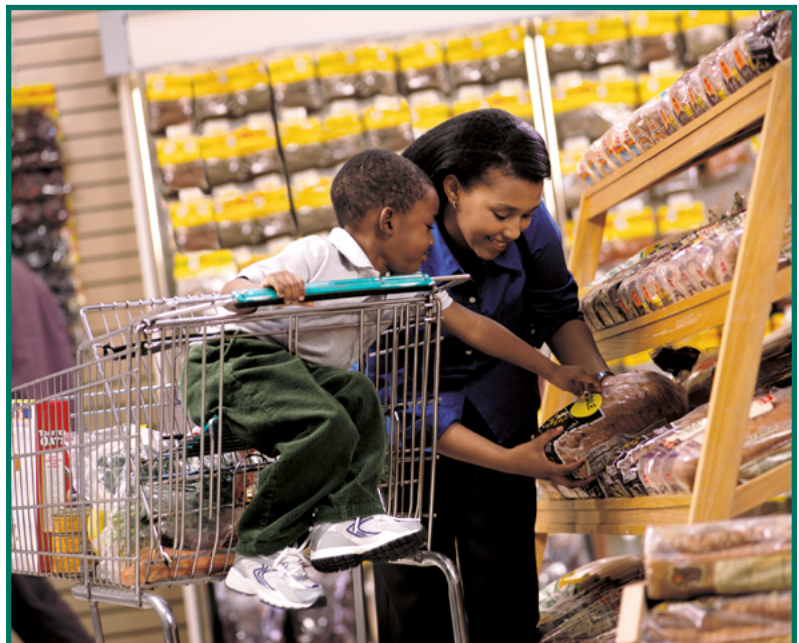
Recetas de: <https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes>

Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>

## La etiqueta de información nutricional: ¿qué buscar?

Aunque es fácil ubicar la etiqueta de información nutricional, es posible que sea más difícil entender qué significa toda esa información. A continuación, le presentamos información útil para leer la etiqueta de información nutricional y lo que debe buscar a la hora de tomar decisiones saludables sobre sus alimentos.

- Información sobre la porción
  - o Esto es lo primero que verá al principio de la etiqueta. No le indica qué cantidad consumir; más bien le explica la porción del alimento que debe comer para obtener la cantidad indicada de calorías, azúcar, etc., que aparece en la etiqueta; por eso es importante prestarle atención.
- Calorías
  - o Procure tratar de comer un total de 2000 calorías al día. La cifra que aparece en letras grandes y en negrita es la cantidad de calorías por porción. Si usted consume dos porciones del alimento, tendrá que duplicar la cantidad de calorías para saber cuántas le faltan para llegar a 2000.
- Nutrientes
  - o Es recomendable consumir una menor cantidad de nutrientes como grasa saturada, sodio y azúcar añadida; trate de ingerirlos en poca cantidad. Es recomendable consumir una mayor cantidad de nutrientes como fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio; trate de ingerirlos en mayor cantidad.
- El porcentaje del valor diario (% DV)
  - o Esta es una guía de los nutrientes que contiene cada porción. Por ejemplo, si la etiqueta indica 15% de calcio, significa que una porción le aportará a usted un 15% del calcio que necesita a diario. Incluso si su dieta es más alta o baja en calorías, puede seguir usando estas pautas como una guía.





Esta receta es flexible. Agregue diferentes verduras y experimente con diferentes proteínas también.



Riquísima salsa dulce que será la favorita de la fiesta. Use una variedad de tarta de manzana para obtener mejores resultados.



## Pasta Primavera

Hace: 3 porciones

### Ingredientes:

- 1 cup fideos, sin cocer
- 1 tablespoon aceite vegetal
- 2 cup undefined (picadas)
- 1 cup tomates (picados)
- 1 tablespoon margarina
- 1/4 teaspoon ajo en polvo
- 1/8 teaspoon pimienta negra
- 3 tablespoon queso Parmesano

### Direcciones:

Cocine los fideos según las instrucciones de la caja. Mientras se está cociendo la pasta, caliente aceite en una sartén. Agregue las verduras y sofría hasta que estén suaves; mezcle constantemente. A la sartén añada el tomate y sofría 2 minutos más. Mezcle bien las verduras con la pasta y la margarina. Agregue las especias y hierbas; espolvoree queso Parmesano sobre el platillo.

Información Nutricional  
Calorías 336; Grasa Total 11 g; Proteína 11 g; Carbohidratos Total 48 g; Fibra Dietética 8 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 147 mg

## Salsa festiva de pera

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

- 1 pera (sin corazón y finamente picada)
- 1 manzana (sin corazón y finamente picada)
- 2 kiwi (sin corazón y finamente picados)
- 1 naranja (pelada y finamente picada)
- 2 cucharadas de miel
- 1 cucharadita de jugo de limón
- galletas integrales de canela (opcional)

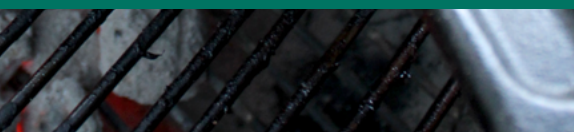
### Direcciones:

Mezcle la pera, manzana, kiwi y naranja en un tazón mediano. Vierta la miel y el jugo de limón sobre la fruta y revuelva cuidadosamente. Sirva bocados de salsa de fruta usando las galletas graham de canela (opcional).s.

Información Nutricional  
Calorías 112; Grasa Total 0 g; Proteína 1 g; Carbohidratos Total 29 g; Fibra Dietética 4 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 2 mg



Trae otra porción de verduras y nutrientes importantes a tu plato con este toque lleno de verduras en fajitas clásicas.



## Fajitas de Carne con Hongos

Hace: 4 porciones

### Ingredientes:

12 ounce lomo de res u otra clase de carne deshuesada (aproximadamente 3/4 de pulgada de grosor)  
3 cup hongos "crimini" rebanados  
1 tablespoon sazónador "fiesta lima" sin sal (será dividida)  
1 tablespoon aceite de oliva  
1 cup pimienta verde mediano (cortado en tiras)

1 pimienta rojo mediano (cortado en tiras)  
1 pimienta amarillo mediano (cortado en tiras)  
8 tortillas de trigo integral (6 pulgadas)  
1 tomate mediano (cortado en cuadritos)  
2 cup lechuga rallada  
4 tablespoon crema agria sin grasa

### Direcciones:

Corte la carne transversalmente en tiras de ¼ de pulgada. Colóquelas en un tazón mediano con ½ cucharada de sazónador "fiesta lima"; revuélvalos hasta que estén bien cubiertos. Coloque los hongos, pimientos y cebolla y lo que queda del sazónador "fiesta" en un tazón grande. Revuélvalos hasta que estén bien cubiertos. Caliente el aceite en una sartén grande y antiadherente. Añada las tiras de carne; cocine de 3 a 4 minutos. Retírela de la sartén. Ponga los vegetales cubiertos con el aderezo en la sartén y sofríalos hasta que los vegetales estén ligeramente suaves, de 5 a 8 minutos. Agregue la carne a la sartén y sofría la mezcla por uno o dos minutos adicionales. Prepare las fajitas dividiendo la mezcla de carne y vegetales uniformemente sobre cada tortilla, póngale los ingredientes restantes encima y enróllelos.

Información Nutricional  
Calorías 430; Grasa Total 16 g; Proteína 27 g; Carbohidratos Total 46 g; Fibra Dietética 7 g; Grasa Saturada 5 g; Sodio 590 mg

## Avena de la noche a la mañana

Hace: 2 porciones

### Ingredientes:

1 cup avena seca  
2 1/2 cup agua  
1/2 cup fruta seca (pasas, arándanos o albaricoques)  
1/4 cup nueces de nogal, ligeramente picadas (o pecanas)

### Direcciones:

Coloque todos los ingredientes en una olla y cubra. Deje reposar durante la noche en el refrigerador. En la mañana, coloque sobre un quemador y cueza a fuego medio hasta que hierva, luego baje el fuego y caliente durante 10 a 15 minutos más o menos dependiendo del tipo de avena: rápida (5 minutos), regular o cortada. Sirva caliente con un poco de leche (o alternativa a la leche), un toque de jarabe de arce, y una porción de fruta fresca si lo desea.

Información Nutricional  
Calorías 333; Grasa Total 13 g; Proteína 8 g; Carbohidratos Total 50 g; Fibra Dietética 7 g; Grasa Saturada 2 g; Sodio 27 mg



El remojo durante la noche reduce el tiempo de preparación por la mañana, para que pueda disfrutar de un desayuno saludable y abundante.