

¡Gracias por suscribirte a “Come mejor por menos”, el boletín oficial mensual del Programa de Educación sobre Nutrición, del servicio de Extensión de Purdue. Queremos ayudarte a ti y a tu familia a hacer elecciones sanas con facilidad, sugiriéndote algunos pequeños cambios que pueden llevar a grandes logros. Ayudémonos unos a otros a estar más sanos!

Febrero
2022

COME MEJOR POR MENOS

Cuida tu Corazón Reduciendo la Cantidad de Sal

Febrero es el Mes del Corazón. ¿Sabías que la mayoría de los estadounidenses consumen demasiada sal? La comida con mucha sal puede subir la presión arterial y causar enfermedades cardíacas o un derrame cerebral. Las enfermedades coronarias son la mayor causa de muerte en el país, pero tú puedes prevenirlas con pequeños cambios. Para reducir la sal, sigue estos consejos:



Intenta no poner sal a la comida cuando cocinas o usa menos cantidad.

Usa otros saborizantes, como especias, hierbas, jugos cítricos y cáscara rallada, o vinagres saborizados.



Mira la cantidad de sal en las etiquetas y compara las marcas para buscar las de menos sodio.

Escoge opciones sin sodio.

Las verduras congeladas generalmente tienen menos sal que las enlatadas, pero puedes encontrar verduras en lata de “bajo sodio” o “sin sal agregada”. Escurre y enjuaga los alimentos enlatados antes de cocinarlos.



Come más frutas y vegetales frescos, carnes magras, pescados y pollos sin grasa.

Intenta seguir el plan DASH (en inglés es Método alimentario para parar la hipertensión). Infórmate aquí:

https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/heart/hbp_low.pdf



Para más conocer más formas de ahorrar dinero o cómo anotarte en nuestras clases gratis, ve a, visit <https://www.eatgathergo.org>

Recursos: <https://food.unl.edu/free-resource/test-your-salt->
<https://www.extension.purdue.edu/extmedia/CFS/CFS-748-2-W.pdf>
<https://www.eatgathergo.org/indian-vegetable-and-rice-skillet-meal>



Vegetales y Arroz Indio en Sartén

Ingredientes

- 2 cucharaditas aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 1 cucharadita jengibre fresco o 1/2 en polvo
- 1/2 cucharadita cúrcuma
- 1/2 cucharadita comino molido
- 2 tazas de mezcla de vegetales picados (como coliflor, pimientos, zanahorias o chícharos)
- 1 papa grande pelada y cortada en cubitos
- 1 taza arroz blanco, sin cocinar
- 1/2 cucharadita sal (opcional)
- 2 1/2 tazas agua
- 1 lata (15.5 onzas) frijoles rojos, escurridos y enjuagados

Instrucciones

1. Calienta el aceite en una sartén grande a fuego medio (300 grados si es eléctrica)
 2. Añade la cebolla, jengibre, cúrcuma y comino, y cocina revolviendo por 1 minuto.
 3. Añade los demás ingredientes. Lleva a hervor, cubre y baja el fuego.
 4. Deja cocinar a fuego bajo por 20-25 minutos. Sirvelo caliente
- Refrigera lo que quede dentro de las dos horas.