

Cornell Cooperative Extension

Consejos Breves de Verano

1. Planifique con antelación



Antes de ir al supermercado o de ordenar en línea, haga una lista, así no comprará más de lo que necesita.

2. Sirvase porciones inteligentes



El control de las porciones es bueno para su silueta y para reducir el desperdicio en el plato.

3. Ame sus sobras



Coloque las sobras en pequeñas porciones, en contenedores bajos; marque el contenido y la fecha; refrigérelas y úselas dentro de los tres o cuatro días, o colóquelos en el congelador de inmediato.

4. Haga compost, no tire a la basura



Los restos de comida pueden reciclarse al convertirlos en compost, un material orgánico que puede añadirse al suelo para ayudar a las plantas a que crezcan. Prepare una compostera doméstica o tire sus restos de comida en un centro de compost local.



¡Reducir el Desperdicio Alimentario Puede Ayudar a Su Presupuesto Alimentario!

CONSEJOS DEL MERCADO DE GRANJEROS

Comprar comida que acabas tirando porque se dañó es como tirar dinero. La familia media de cuatro personas tira comida que vale 1,500 dólares cada año. Aquí tienes algunas ideas para ayudarte a usar la comida que compres:

1. Compre en su despensa, nevera y congelador para ver qué tiene antes de comprar más comida. ¿Qué puede hacer con los ingredientes que tiene?
2. Busque formas de usar frutas y verduras que parezcan un poco marchitos y no tan frescos. Trate de agregarlos a sopas, tortillas, quesadillas o salteados.
3. Asegúrese de usar sobras, ya sea para la comida del día siguiente o como parte de una comida en los próximos días.
4. Entienda las fechas de los paquetes. Las fechas de caducidad no significan que la comida esté echada a perder o sea insegura para comer después de esa fecha. Las fechas de caducidad nos indican cuándo el producto está en su mejor calidad.
5. Considere congelar alimentos que ya están un poco pasados de su mejor momento o sobras que sabes que no tendrá tiempo para comer. Etiquete el paquete con el nombre del producto y la fecha en que lo metió en el congelador. Es una excelente manera de guardar verduras y frutas que luego podrá usar en recetas, batidos, sopas, etc.

Para más información sobre cómo reducir el desperdicio de alimentos, visite: <https://conservefood.org/learn-explore/tips-to-conserve-food-and-reduce-food-waste/>

Julio es un mes abundante en verduras y frutas cultivadas localmente. Puede usar sus beneficios SNAP, cheques FMNP, Double Up Food Bucks y beneficios de cheques de WIC Fruit and Vegetables en muchos mercados de agricultores. Busque los favoritos familiares como vainitas verdes y amarillas, tomates, cebollas, brócoli, melocotones, arándanos y cerezas.



Receta para Construir Hábitos Saludables

Ensalada Griega

Tamaño de la porción: 1 taza

6 porciones por receta

Ingredientes

6 hojas de lechuga romana, desgarradas en trozos de 1½ pulgadas (más si se desea)

1 pepino mediano (pelado y cortado en rodajas)

1 tomate mediano, picado

½ taza de cebolla morada en rodajas

⅓ de taza de queso feta desmenuzado

2 cucharadas de aceite de oliva

2 cucharadas de jugo de limón

1 cucharadita de orégano seco

Sal al gusto, o media cucharadita

Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine lechuga, pepino, tomate, cebolla y queso en un bol grande para servir.
3. Mezcle el aceite, zumo de limón, orégano y sal en un tazón pequeño.
4. Vierta sobre la mezcla de lechuga; riegue hasta que quede cubierta.
5. Sirva inmediatamente; Refrigere las sobras en menos de 2 horas.

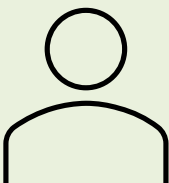
Fuente: <https://myplate.food/recipes/greek-salad>



Datos de Nutrición (por porción): 82 calorías, 6,5 g de grasa total, 2g de grasa saturada, 100 mg de sodio, 4 g de carbohidratos, 1 g de fibra dietética, 2 g de azúcares totales, 0 g de azúcar añadida, 2 g de proteína, 60 mg de calcio, 159 mg de potasio, 0 mg de hierro

Club de Libros para Niños

Vaya a la biblioteca pública con su hijo y pide prestado "Mis Alimentos Mágicos - ¡Haga que los Quisquillosos Elijan Verduras y Frutas!" de Becky Cummings. Lea el libro con su hijo y luego hable y mire si hay algún alimento que esté dispuesto a probar. ¡De algunas opciones que puedan probar!



¡Conozca a su educador!

ubicado en Cornell Cooperative Extension of Westchester County



Dulce Alvarado
dja228@cornell.edu



Lucy Diaz
d294@cornell.edu

