

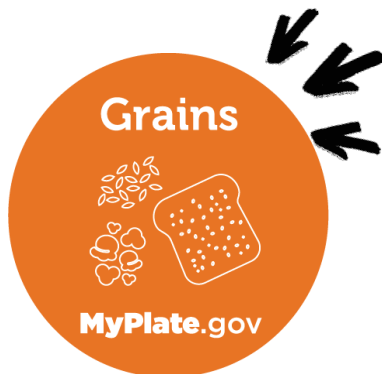
HEALTHY MESSAGES AND RECIPES

Nutrition Message # 2

Make Half your Grains Whole Grains

Grains are divided into 2 subgroups: Whole Grains and Refined Grains. Whole grains contain the entire grain kernel. Refined grains have been milled, a process that removes the bran and germ. This is done to give grains a finer texture and improve their shelf life, but it also removes dietary fiber, iron, and many B vitamins. Some examples of refined grain products are white flour, corn grits, white bread, and white rice.

Only foods that are made with 100% whole grains are considered a whole grain food. try oatmeal, popcorn, whole grain bread, and brown rice. limit grain-based desserts and snacks, such as cakes, cookies and pastries.



Choosing whole grains is important because whole grains contain fiber, and some vitamins and minerals that refined grains don't, which helps reduce the risk of heart disease and some cancers. Fiber helps keep the digestive system healthy and functioning well.

Healthy recipe example

Best Home fries



Ingredients

- 2 to 3 potatoes cut in 1/4 inch cube
- 1 medium onion, cut small
- 2-3 carrots shredded
- Garlic to taste
- 1 cup broccoli, chopped into tiny pieces
- 3 Tbl spoon canola oil
- 1/2 tsp salt
- Black pepper to taste

Nutrition Information

Serving Size: 1/2 cup

Nutrients	Amount
Total Calories	140
Total Fat	7 g
Saturated Fat	0.5 g
Cholesterol	0 g
Sodium	210 mg
Carbohydrates	17 g
Dietary Fiber	3 g
Total Sugars	2 g
Added Sugars included	0 g
Protein	2g
Vitamin A	50 %
Vitamin C	45 %
Calcium	2 %
Iron	4 %

1.Heat oil in a hot skillet over medium -high heat. **2.** Add potatoes in a single layer in the pan. Sprinkle salt and pepper to taste. Cook for 5 minutes before stirring. Potatoes should be whistling. **3.** Cook 10 more minutes stirring twice. **4.** Push potatoes to the outside of the pan. Add onions with small pinch of salt. Cook 7 to 10 minutes, stirring occasionally. **5.** When onion is soft and turning brown at the edges, stir in with potatoes. Add carrots, garlic and broccoli to the center of the pan with the rest of the salt. **6.** Cook for 5 to 7 minutes, stirring about once a minute. When the broccoli has softened and turned a bright green color, the home fries are done!

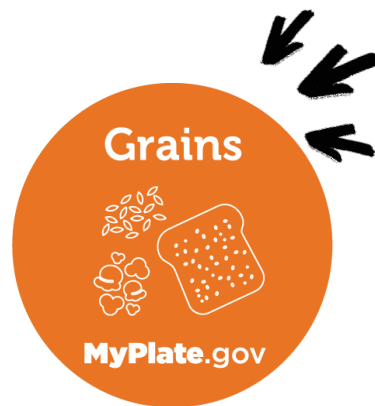
CONSEJOS Y RECETAS SALUDABLES

Consejo de nutrición # 2

Haga que la mitad de sus granos sean integrales

Los cereales se dividen en 2 subgrupos: cereales integrales y cereales refinados. Los cereales integrales contienen el grano entero. En los refinados se han molido granos, un proceso que elimina el salvado y el germen. Esto se hace para dar una textura más fina a los granos y mejorar su vida útil, pero también elimina la fibra dietética, el hierro y muchas vitaminas B. Algunos ejemplos de productos de granos refinados son harina blanca, sémola de maíz, pan blanco y arroz blanco.

Solo los alimentos elaborados con granos 100% integrales se consideran alimentos integrales. pruebe la avena, las palomitas de maíz, el pan integral y el arroz integral. limite los postres y bocadillos a base de granos, como bizcochos, galletas y pasteles.



La elección de cereales integrales es importante porque los cereales integrales contienen fibra y algunas vitaminas y minerales que los cereales refinados no contienen, lo que ayuda a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos cánceres. La fibra mantiene el sistema digestivo sano y funcionando bien.

Papas fritas caseras



Ejemplo de una receta saludable

Ingredientes

2 a 3 papas cortadas en cubos de 1/4 de pulgada
1 cebolla mediana, cortada pequeña
2-3 zanahorias ralladas
Ajo al gusto
1 taza de brócoli, picado en trozos pequeños
3 cucharadas de aceite de canola
1/2 cucharadita de sal
Pimienta negra al gusto

Preparación:

1. Calienta el aceite en una sartén a fuego medio-alto. 2. Agregue las papas en una sola capa a la sartén. Espolvorea con sal y pimienta al gusto. Cocine durante 5 minutos antes de revolver. Las patatas deben estar cocinando por dentro. 3. Cocine 10 minutos más, revolviendo dos veces. 4. Saque las papas de la sartén. Agrega las cebollas con una pizca de sal. Cocine de 7 a 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. 5. Cuando la cebolla esté suave y dorada por los bordes, mezcle con las papas. Agrega las zanahorias, el ajo y el brócoli al centro de la sartén con el resto de la sal. 6. Cocine de 5 a 7 minutos, revolviendo una vez por minuto. Cuando el brócoli se haya ablandado y se haya vuelto de un color verde brillante, ¡las papas fritas caseras están listas!

Información Nutricional

Tamaño de porción de la receta 1/2 taza

Nutrientes	Cantidad
Calorias	140 g
Grasa Total	7 g
Grasa Saturada	0.5 g
Colesterol	0 g
Sodio	210 mg
Carbohidratos	17 g
Fibra Dietética	3 g
Azúcares Totales	2 g
Azúcares añadidos incluidos	0 g
Proteínas	2g
Vitamina A	50 %
Vitamina C	45 %
Calcio	2 %
Hierro	4 %