



Guía De Bocadillos Saludables

Para Su Programa De Después De
Escuela



CANFIT

Communities • Adolescents • Nutrition • Fitness

Tabla de Contenido

Introducción.....	3
Agradecimientos Acerca de CANFIT	
¿Porqué Servir Bocadillos En Tu Programa De Después De Escuela?.....	4
Guía Nutricional De Bocadillos Saludables.....	4
¿Dónde Puedo Comprar Bocadillos Saludables?.....	4
¿Cómo Empezamos a Servir Bocadillos Saludables?.....	5
Ideas para desarrollar una lista de Bocadillos	
Capacitación De Los Empleados	
¿Cuáles Son Algunos Ejemplos De Bocadillos Saludables?.....	6
Lista de Ejemplos de Bocadillos Por Categoría de Comida	
Ejemplos de Marcas de Bocadillos Por Categoría de Comida Y Por Precio	
Ejemplos de Listas de Platillos Para un Período de Dos Semanas.....	8
Platillos Que Requieren una Mínima Preparación De Comida	
Platillos Que Requieren Preparación De Comida	
Ejemplo De Listas de Compras Para Un Período De Dos Semanas	
Lista De Compras	
Ideas Adicionales Para Bocadillos	13
Recetas Para Bocadillos	14
Recetas Por Categoría	
Recursos Adicionales.....	29
¿Qué es Saludable?	
Léalo Antes de Comérselo	
¿Qué Es Una Porción?	
Substitutos Saludables	
¿Qué Son Granos Enteros?	
Granos Enteros sin Gluten	
Guía de Frutas y Verduras	
Apéndice A: ¿Cómo Pagar Por Sus Bocadillos?	41
Apéndice B: Bocadillos Para Su Programa De Después De Escuela: Guía Para Las Mejores prácticas de CANFIT.....	42
Apéndice C: Lista Detallada de Productos de Comida Disponibles en Tiendas de Mayoreo Seleccionadas.....	43

Introducción

Esta guía fue diseñada para ayudar a los proveedores a servir bocadillos saludables a los jóvenes en los programas de después de escuela. Durante el desarrollo de esta guía los empleados de CANFIT analizaron los obstáculos comunes con los que se enfrentan los programas de después de escuela, tales como los recursos financieros, limitaciones de equipo deportivo e influencias culturales. Todas las listas de bocadillos mencionadas en esta guía califican para un reembolso federal (basado en las regulaciones de 2009-2010 de \$0.74 centavos por bocadillo). En adición, nosotros enfocamos en comidas saludables que pueden ser compradas en tiendas de mayoreo, comúnmente usadas por este tipo de programas.

Para aquellos proveedores que sean nuevos a los programas de bocadillos después de escuela, o para aquellos de ustedes que no sepan por dónde empezar, esta guía les dará ideas en cómo empezar a servir bocadillos y ejemplos de listas de platillos para semanas completas. Para aquellos proveedores conocedores, esta guía lee ofrece muchas recetas que pueden empezar a utilizar en sus programas, al igual que muchos ejemplos de bocadillos que cumplen con los requisitos nutricionales federales. Es nuestra intención el escoger no solamente el bocadillo más saludable, pero también el más fácil de preparar y así con esta guía usted podrá ser un agente del cambio para la buena salud en su programa de después de escuela.

Reconocimientos

Muchas personas contribuyeron con el desarrollo de esta guía. El programa de CANFIT quisiera reconocer y agradecer muy especialmente a Lauren Au y Amy Huang, internas de la Universidad de Berkeley, California quienes pasaron muchas horas investigando y recopilando los componentes que conforman esta guía por medio de entrevistas, notas y observaciones. La idea de esta guía fue desarrollada en discusiones con proveedores de los programas de después de escuela acerca de las dificultades con que se enfrentan para encontrar bocadillos saludables y baratos, y discusiones con el grupo de Abogados de las Leyes de la Comida de California acerca de como implementar algunos de los aspectos de la reglas de bocadillos del Condado de Los Angeles, California. Miembros de “The California Endowment’s Healthy Eating, Active Communities After School Sector” contribuyeron también en decidir el uso de esta Guía de Bocadillos Saludables y sugirieron otros elementos que podrían ser agregados. Empleados de CANFIT, Arnell Hinkle, Lloyd Nadal, Misty Avila y Betty Geishirt Cantrell contribuyeron con su experiencia profesional en varias etapas del desarrollo de la misma, al igual en el moldeo de su contenido y diseño. Esta guía fue traducida al Español y editada por Ruth Manzano y Martha Huerta.

Acerca de CANFIT

CANFIT (Nutrición y Condición física para Adolescentes de California) es una organización a nivel estatal sin fines lucrativos la cual ofrece planificación, normas, entrenamiento e implementa apoyo a agencias comunitarias, institutos y agencias de gobierno que buscan mejorar la nutrición y condición física de la comunidad. CANFIT

brinda asistencia a profesionales a entender como la prevención de la obesidad y los programas de estilos de vida saludables serán efectivos en sus comunidades. Nuestra misión es trabajar con las comunidades y políticos para desarrollar reglas y prácticas que sean culturalmente apropiadas para mejorar las áreas de nutrición y actividad física de los adolescentes en comunidades de bajos recursos y comunidades multiculturales. Nuestra filosofía organizacional se enfoca en el fortalecimiento de la comunidad, su involucramiento y su cultura específica. Para más información acerca de CANFIT visite www.canfit.org. Para darnos su opinión acerca de este documento, comuníquese a info@canfit.org o al (510) 644-1533.

CANFIT
2140 Shattuck Avenue, Suite 610
Berkeley, CA 94704

¿Por qué Servir Bocadillos En Su Programa De Después De Escuela?

En la década pasada hemos aprendido acerca de la relación entre una mala dieta, inactividad y algunas enfermedades. Nosotros sabemos que buenos hábitos alimenticios y prácticas de actividad física durante la niñez y la adolescencia no solamente promueven un buen desarrollo y crecimiento, pero también pueden conducir a la mejoría de la salud en general y reducen el riesgo de enfermedades del corazón, diabetes, cáncer y obesidad. Estudios han indicado que el comer saludable tiende a mejorar las funciones académicas. Prover bocadillos saludables y baratos es una manera directa en la que puede ayudar a mejorar los hábitos alimenticios y de actividad física de los niños y adolescentes en su programa de después de escuela; ¡Así que a tomar acción!

Beneficios de Bocadillos Saludables:

- Mejoramiento de la salud.
- Mejoramiento académico.
- Mejoramiento en conducta.
- Reducen los riesgos de enfermedades crónicas tales como enfermedades del corazón y de alta presión.

Guía de Nutrición Para Bocadillos Saludables

¿Cuáles Bocadillos Se Pueden Servir?

Para que sean reembolsados por el gobierno federal se tienen que servir dos de los siguientes cuatro bocadillos:

- Granos Enteros/Pan (1 porción).
- Leche (1 taza de 8 onzas).
- Proteína/Carnes/Substituto de Carne (1 onza).
- Frutas, Verduras o Jugos 100% naturales (3/4 taza). (una porción de fruta seca (1/4 de taza) cumple en parte con este requisito).

Bocadillos Que Califican Con Los Requisitos SB 12:

- \leq 35% total de calorías de grasa.
- \leq 10% total calorías de grasa saturada.
- \leq 35% azúcar agregada por peso.
- Los bocadillos no deben de tener más de:

¿Qué es SB 12?

En el 2005, se pasó una ley por los legisladores de California implementando unos requisitos de nutrición sobre comidas servidas en las escuelas. Estos requisitos (SB 12) han sido aplicados también a los bocadillos de los programas de después de escuela.

- 175 calorías cada uno - en escuelas primarias.
- 250 calorías cada uno - en escuelas secundarias.

Nota: Comidas en paquetes individuales de queso, nueces, semillas, huevos, frutas, verduras y legumbres no fritas no necesitan calificar con los requisitos de grasa y grasa saturada. (Sin embargo, tienen que cumplir con el mínimo de calorías requeridas para las escuelas primarias y secundarias.) Para más detalles por favor vea el apéndice B - Bocadillos Para Su Programa De Después De Escuela: Guía Para Las Mejores prácticas de CANFIT, en la página 42.

¿Dónde Puedo Comprar Bocadillos Saludables?

Bocadillos saludables se pueden encontrar en la tiendas de mayoreo tales como *Costco*, *Smart and Final*, y hasta en *Dollar Tree*. Consulte el apéndice C para encontrar productos alimenticios que se encuentran en esas tiendas. Recuerde que los bocadillos pueden ser reembolsados solamente si cumplen con los requisitos de nutrición mencionados anteriormente. Consulte el apéndice A para más información acerca de los reembolsos. La mayoría de los programas de después de escuela tienen un presupuesto limitado, es por esta razón que es importante ser creativo cuando ande en busca bocadillos saludables - busque en los bancos de comida locales, agricultores locales y donaciones de negocios locales como otros recursos. ¡Si es saludable, lo puede servir!

¿Cómo Puedo Empezar a Servir Bocadillos Saludables?

Ideas Para Desarrollar una Lista de Platos

Cada día:

Incluir por lo menos 2 de los 4 siguientes componentes (granos enteros/pan, leche, frutas, verduras, proteína/carne/substituto de carne).

Cada semana:

Mantener un número balanceado de los componentes servidos en una semana.
Cada componente debe ser servirlo por lo menos 2 o 3 veces por semana.

¡Planee con tiempo! Es de mucha ayuda desarrollar su propia lista de platos con tiempo para asegurarse de que este ofreciendo una buena variedad de comida.

¡Pruebe nuevas comidas! Hay bastantes recetas y combinaciones que incluimos en esta guía, pero también pídale a sus empleados que participen compartiendo ideas para hacer bocadillos saludables.

Ejemplo Para Un Plan de dos Semanas

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Granos Enteros/Pan Fruta Leche	Granos Enteros/Pan Proteína Fruta Agua	Granos Enteros/Pan Verdura Agua	Granos Enteros/Pan Verdura Leche	Granos Enteros/Pan Proteína Verdura Agua
Semana 2	Granos Enteros/Pan Verdura Agua	Granos Enteros/ Proteína Fruta Agua	Granos Enteros/Pan Proteína Leche	Fruta Proteína Agua	Granos Enteros/Pan Proteína Verdura Agua

Desarrollo de Personal

Un elemento importante para implementar cualquier nuevo programa o cambiar uno ya existente, es asegurar la participación de todos los empleados. Es esencial que los empleados sean un buen modelo para crear un ambiente que promueva la salud.

Además del incluir a los empleados en tomar de decisiones importantes al comprar los alimentos, también pueden ayudar con la variedad y creatividad.

- Repase este documento con sus empleados.
- Durante su próxima junta de empleados, haga que cada empleado escriba el bocadillo saludable favorito de su niñez.
- Permita que todos los empleados participen con ideas para el desarrollo de la lista de platillos.
- Haga una actividad para probar e introducir nuevos alimentos con sus empleados.

¿Cuáles Son Algunos Ejemplos De Bocadillos Saludables?

Ejemplo De Lista de Comida Por Categorías

GRANOS/PAN	Palomitas bajas en grasa	FRUTAS / VERDURAS
<i>Granos Enteros</i>	Tostaditas de pan de “pita”	<i>Frutas</i>
Avena	Tostaditas de tortillas de maíz (reducidas en calorías)	Fruta fresca (vea la página 35 para una lista completa)
Arroz integral		Manzanas
Cuscús		Aguacates
Quinoa		Plátanos
Cebada		Ciruelas
Granola		Duraznos
		Naranja
<i>Galletas</i>		Plato De fruta
Galletas de Harina - <i>Goldfish</i>		100% jugo de fruta
Galletas de Trigo - <i>Graham</i>		Puré de Manzana
Galletas Saladas		Mezcla de nueces con Fruta
Galletas de Animalitos		Tostaditas de Manzana
Galletas de Arroz		Papitas
Galletas de Trigo		Fruta seca
Horneadas Reducidas en grasa - <i>Triscuits</i>		Agua fresca
		<i>Verduras</i>
<i>Fideos</i>		Verduras frescas (38 lista completa en la página)
Fideos de Arroz		Sopa de Verduras
Alforfón o fideos de soba		100% Jugo de Verduras
		Maíz
<i>Productos de Pan</i>		Salsa
Pan Integral		Ensalada de Repollo
Pan de Rosca		Ensalada Fresca
Tortillas de Maíz o Sopos		Nopales
Palillos de Pan		
<i>Otros Bocadillos- Bocadillos</i>		
Mezcla de galletas - <i>Chex</i>		
Granos de Maíz		
Galletas duras		
Trenzadas “Pretzels”		

PROTEINA/CARNE/
SUBSTITUTOS DE
CARNE

Cecina de Pavo
Cecina de res
Paquete de Atún
Platillo de pollo
"Teriyaki"
Brochetas de Pollo
Flautas de pollo/res
Ravioli relleno de queso
Pechugas de Pollo
Rellenas
Tortitas de desayuno
"Morningstar"
Hamburguesas
vegetarianas
"Boca burgers"

*Nueces, Semillas y
Frijoles*

Anacardos
Cacahuates
Almendras
Frijol Negro
Ensaladas de 3 tipos de
Frijoles
Crema de Garbanzo
Crema de Semillas de
Sésamo *"Tahini"*
Crema de Cacahuates
Mantequilla de
Almendra
Semillas de Girasol
Semillas de Calabaza

*Estos alimentos quizá no califican
para el reembolso, basados en la guía
federal.

Productos Lácteos
Leche de Almendra*
Pudín de Arroz
Requesón
Yogur bajo en grasa

Leche de soya*
Taza de pudín bajo en
grasa
Licuados de leche

Ideas Para Bocadillos Saludables

- Prefiera alimentos de trigo
- Cuando sea posible, sirva frutas y verduras.
- Asegúrese que pueda pronunciar todo en la lista de ingredientes.
- Cuando sea posible, compre bocadillos reducidos en sodio y grasa.

Ejemplos de Bocadillos de Marca, por Categoría y Precio

(Los Precios por porción están enlistados del más barato al más caro)

PAN/GRANOS ENTEROS

Galleta Duras Trenzadas “Pretzels”,
Laura Scudders (3¢)

Palomitas - *Jolly Time* (5¢)

Galletas Saladas - *Premium Saltine*
(7¢)

Galletas - *Laguna ABC123* (8¢)

Tostadita Delgadas de Pan “Pita” (8¢)

Tortillas de Maíz- *El Águila* (8¢)

Palillos de Galleta Dura “Pretzel”,
Utz’s (9¢)

Bocadillo Crujiente - *Kirkland Signature*
(10¢)

Galletas - *Honeydew Grahams* (11¢)

Galletas de Nueces y Arroz - *Kirkland*
(14¢)

Cereal - *Cheerios* (15¢)

Cereal - *Dora* (17¢)

Pan integral - *Orowheat 100%* (19¢)

Galletas Reducidas en Grasa - *Triscuits*
(31¢)

Galletas - *Goldfish* (35¢)

Galletas de Animalitos - *Barnum* (60¢)

FRUTAS o VERDURAS

Salsa (9¢)

Ejotes - *Del Monte s* (12¢)

Salsa Pico de Gallo (13¢)

Maíz- *Juanita’s* (15¢)

Mezcla de Fruta y Nueces-
Kirkland (15¢)

Plátanos Frescos (16¢)

Chabacanos Secos -
Premium Orchard (19¢)

Pure de Manzana - *Motts*
(22¢)

Vasitos de fruta - *Dole*
Fruit-N-Gel (35¢)

Ciruelas Frescas (35¢)

Vasitos de Fruta - *Dole*
(44¢)

PROTEINA/ CARNES Y SUBSTITUTOS DE CARNES

Crema De
Cacahuete - *Chefs*
Review (9¢)

Pistachios -
Kirkland (13¢)

Cacahuates con
Chile - *Planters*
Spicy Party Mix
(16¢)

Cacahuates
Tostados y Salados-
Kirkland (19¢)

Variedad de
Cacahuates y Frutas
Secas - *Snack’rs*
Trail Mix (20¢)

Semillas de
Calabaza (20¢)

Leche sin Grasa -
Berkeley Farms
(21¢)

Yoplait Go-GURT
(23¢)

Leche con 1% de
Grasa - *Berkeley*
Farms (23¢)

Crema de Garbanzo
Hummus Tribe
(25¢)

Chile con Frijoles
Vegetariano - *Las*
Palmas (25¢)

Leche sin grasa
Lactaid (52¢)

Consejos para Disminuir sus Gastos

- ¡Compre frutas y verduras de temporada!
Por ejemplo las frutas del verano como, duraznos, ciruelas, chabacanos, nectarinas y jitomates. Las manzanas, naranjas y toronjas son más baratas en el invierno.
- ¡Compre a mayoreo y ahorre!
- Esté al tanto de las especiales de las tiendas, compre bastante y guarde alimentos no perecederos, como enlatados, pasta y galletas.

Ejemplos de Listas de Platos Para un Ciclo De Dos Semanas

Por favor diríjase al apéndice B para un análisis completo de cada nivel.

Básico

- Servir granos enteros por lo menos dos veces por semana.
- Servir frijoles/chicharos por lo menos una vez por semana.
- Servir frutas o verduras de color verde oscuro o anaranjado dos o más veces por semana.

Competente

- Servir granos enteros por lo menos tres veces por semana.
- Servir Frijoles/legumbres por lo menos dos veces por semana.
- Servir una fruta o verdura diferente por lo menos tres o más veces por semana.
- Servir solamente jugos 100% naturales.

Superior

- Servir solamente granos integrales.
- Servir diferentes clases de proteína tres o más veces por semana.
- Servir una fruta o verdura diferente cada día de la semana.
- Servir solamente jugos 100% naturales.

¡Recuerde!

Para poder ser reembolsado por sus bocadillos, tiene que tener por lo mínimo dos de los siguientes:

Granos/Pan
Frutas o Verduras
Proteína/Carne/Substitutos de Carne
Leche

Para más información acerca de los reembolsos, diríjase al apéndice A.

Una Mínima Preparación de Comida Requerida

Básico (Ver la página 7 para el análisis del costo de esta lista de bocadillos)

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Cereal - <i>Cheerios</i> Plátanos Leche	Galletas Duras Trenzadas “Pretzels” Crema de cacahuate Puré de Manzana	Pan Integral Sopa de Pasta con Verduras Agua	2 Tortillas Salsa de Pico de gallo Agua	Tostaditas de Pan “Pita” Crema de Garbanzo Ejotes Agua
Semana 2	Galletas Reducidas en Grasa - <i>Triscuits</i> Crema de Garbanzos Agua	Galletas - <i>Kashi</i> <i>TLC</i> Chile Vegetariano Chabacanos-Secos Agua	Tostaditas de Maíz Bajas en Grasa Ensalada de Frijoles Leche	Fruta fresca Requesón Bajo en Grasa Leche	2 Tortillas de Maíz Salsa de Pico de Gallo Semillas de Calabaza Agua

Proficiente

	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Galletas Duras Trenzadas “Pretzels” Crema de Cacahuate Pure de Manzana Agua	Cereal de Trigo Plátanos Leche	Pan Integral Sopa de Pasta con Verduras Jugo de Naranja	2 Tortillas de Maíz Salsa Pico de Gallo Leche	Chips “Pita” Crema de Garbanzos Ejotes Agua
Semana 2	Nopales Maíz con Espinacas Agua	Galletas - <i>Kashi</i> <i>TLC</i> Sopa Vegetariana Chabacanos Secos Agua	Tostaditas de Maíz Reducidas en Grasa Ensalada de Frijoles Leche	Manzana Fresca Pudín de Arroz Agua	2 Tortillas de Maíz Salsa de Pico de Gallo Semillas de Calabaza Agua

Superior					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Cereal - <i>Cheerios</i> Plátano Leche	Pan Integral Crema de Cacahuete Puré de Manzana Agua	Galletas- <i>Kashi</i> <i>TLC</i> Sopa de Pasta con Verduras Agua	2 Tortillas de Maíz Salsa de Pico de Gallo Frijoles Negros Leche	Galletas Reducidas en Grasa - <i>Triscuits</i> Crema de Garbanzo Ejotes Agua
Semana 2	Galletas Bajas en Grasa - <i>Triscuits</i> Maíz con Espinacas Agua	Galletas <i>Kashi TLC</i> Sopa Vegetariana Chabacanos secos Agua	Tostaditas de Maíz Reducidas en Grasa Ensalada de Frijoles Leche	Palomitas <i>Jolly Time</i> <i>Variedad de</i> <i>Cacahuates y</i> <i>Frutas Secas</i> "Trail Mix" Jugo de Naranja Agua	2 Tortillas De Maíz Salsa de Pico de Gallo Ciruelas Agua

Requisitos Para Preparar La Comida

Básico					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Burrito de Frijoles con Queso Mini Zanahorias Leche	Verduras Guisadas y Arroz Integral Pedazos de Persimos Leche baja en Calorías con Chocolate	Panqueques de Maíz con Salsa Fresca Rajas de Naranja Agua	Ensalada de Frijoles de Ojo Negro Pan Integral Leche	Ensalada de Garbanzos con Chiles Campana Rojos Tortilla de Maíz Horchata
Semana 2	Chile Relleno Frijoles Negros Agua	Bolitas de Masa hervidas "Chinese <i>Dumplings</i> " Brócoli Leche Baja en Grasa con Chocolate	Frijoles Rojos y Arroz Silvestre Rebanadas de Naranja Agua	Guisado de Maíz Espinacas Cocidas Leche	Sopa de Alforfón Chino Rebanadas de Melón Bebida de Tapioca

Proficiente					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Enchilada Vegetariana Rajas de Chile Campana Rojo Agua Fresca	Fideos de Arroz con Salsa de Cacahuete Pera Asiática Leche Reducida en Grasa con Chocolate	Tortilla de Maíz con Queso "Mozzarella" Bajo en Grasa Salsa Fresca Agua	Frijoles de Ojo Negro y Ensalada de Repollo Pan de maíz Leche	Cereal de Plátano con Leche Rajas de Durazno Agua
Semana 2	Burrito de Frijoles con Queso Bajo en Grasa Mini Zanahorias Leche	Guisado de Verduras con Arroz Integral Rebanadas de Persimos Leche Reducida en Grasa con Chocolate	Panqueques de Maíz con Jitomate y Aguacate Rajitas de Naranja Agua	Ensalada de Frijoles de Ojo Negro Hojas de Col Leche	Chile Campana Rojo y Ensalada de Garbanzos Tortilla de Maíz Leche

Superior					
	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Semana 1	Enchilada Vegetariana, Frijoles Negros Rajas de Chile Campana Rojo Agua Fresca	Fideos Integrales con Crema de Cacahuete Edamame Leche Baja en Grasa con Chocolate	Tortilla de Maíz con Queso de "Mozzarella" Bajo en Grasa Salsa Fresca Agua	Frijoles de Ojo Negro con Ensalada de Repollo Pan de Maíz Leche	Cereal de Plátano con Leche Rebanadas de Durazno Agua
Semana 2	Burrito de Frijoles con Queso Bajo en Grasa Mini Zanahorias Leche	Verduras Guisadas con Arroz Integral Rebanadas de Persimos Leche Baja en Grasa con Chocolate	Panqueques de Maíz con Jitomate y Aguacate Rebanadas de Naranja Agua	Ensalada de Garbanzos Hojas de Col Leche	Chille Campana Rojo y Ensalada de Garbanzo Tortilla Integral de Espinaca Leche

Ejemplo De Una Lista de Compras Para Dos Semanas

Lista de platillos básicos con tiempo mínimo de preparación. Vea la página 9 para la lista de platillos para dos semanas.

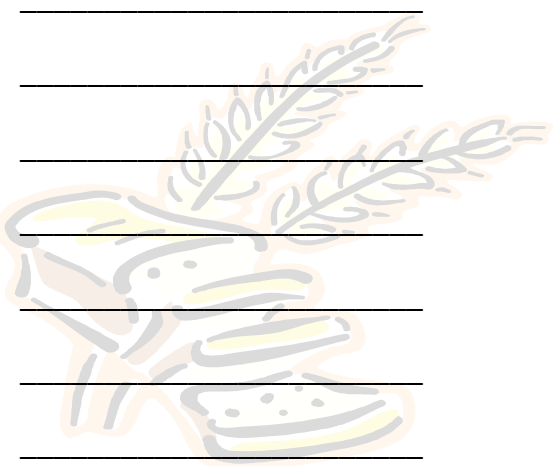
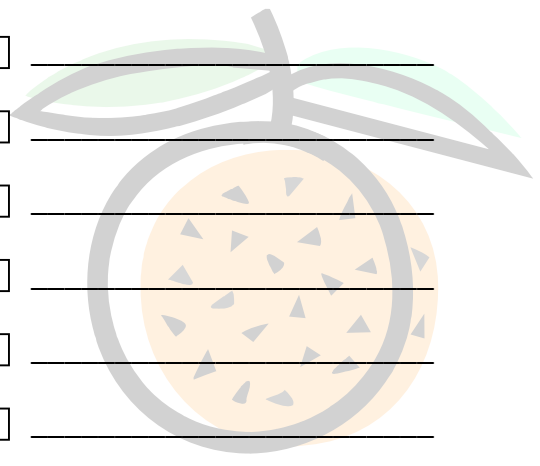
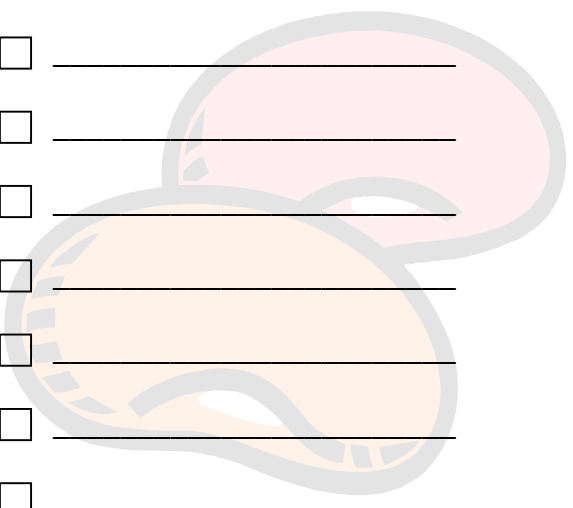

El costo está basado en servir a 10 personas por día.

Granos/Pan	Frutas/Verduras
<div style="text-align: right;"><u>Costo</u></div> <input type="checkbox"/> Galletas Reducidas en Grasa, <i>Triscuits</i> \$6.20 <input type="checkbox"/> Cereal - <i>Cheerios</i> \$1.50 <input type="checkbox"/> Galletas Duras Trenzadas "Pretzels" 0.90¢ <input type="checkbox"/> Pan Integral \$2.10 <input type="checkbox"/> Tortillas de Maíz 0.80¢ <input type="checkbox"/> Tostaditas de Pan "Pita" \$2.70 <input type="checkbox"/> Tostaditas de Maíz Reducidas en Grasa \$1.50 <input type="checkbox"/> Otros _____ <input type="checkbox"/> Otros _____	<div style="text-align: right;"><u>Costo</u></div> <input type="checkbox"/> Plátanos \$2.00 <input type="checkbox"/> Manzanas \$3.90 <input type="checkbox"/> Puré de Manzana \$3.90 <input type="checkbox"/> Salsa de Pico de Gallo \$1.30 <input type="checkbox"/> Chabacanos Secos \$1.90 <input type="checkbox"/> Sopa de Pasta con Verduras \$3.90 <input type="checkbox"/> Ejotes \$1.20 <input type="checkbox"/> Nixtamal \$1.50 <input type="checkbox"/> Otros _____ <input type="checkbox"/> Otros _____
Proteína/Carne/Substitutos de Carne	Leche
<div style="text-align: right;"><u>Costo</u></div> <input type="checkbox"/> Sopa Vegetariana " <i>chili</i> " sin carne \$2.50 <input type="checkbox"/> Crema de Cacahuete 0.90¢ <input type="checkbox"/> Crema de Garbanzo \$2.50 <input type="checkbox"/> Ensalada de Frijoles \$3.00 <input type="checkbox"/> Semillas de Calabaza \$2.00 <input type="checkbox"/> Otros _____ <input type="checkbox"/> Otros _____	<div style="text-align: right;"><u>Costo</u></div> <input type="checkbox"/> Leche Baja En/Sin Grasa \$2.10 <input type="checkbox"/> Requesón Sin Grasa \$3.80 <input type="checkbox"/> Otros _____ <input type="checkbox"/> Otros _____

Reembolso máximo por dos semanas: \$74.00

COSTO TOTAL de una lista de platillos básicos (página 9): \$52.10

Lista De Compras

Granos/Pan	Frutas/Verduras
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 
Proteína/Carne/Substitutos de Carne	Leche
<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 	<input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ <input type="checkbox"/> _____ 

Ideas Adicionales Para Bocadillos

Burrito de frijoles (con verduras y salsa) en una tortilla de trigo integral

Salsa y tostaditas de maíz

Haga Una Fiesta de Envolturas - “Wraps”:

Envolturas: Tortilla de harina de trigo integral

Hojas de col

Hojas de lechuga romana

Tortillas de harina (estilo del medio oriente)

Pan de trigo integral

Pan integral de “Pita”

Rellenos: Verduras cortadas

Crema de garbanzo

Salsa

Queso

Crema de semilla de calabaza



Jícama con chile y limón (también podría usar zanahorias, rábanos y pepinos)

Palomitas bajas en calorías, verduras y crema de garbanzo

Pudín con fruta bajo en calorías, agua

Un mini-bar de ensaladas con una variedad de verduras frescas y aderezos

Un mini- bar de pizzas con diferentes verduras como ingredientes (use panecillos integrales estilo Inglés - “English Muffins”

Un mini-bar de taquitos con tortillas de trigo entero

Pasta con salsa de cacahuete, jugo

Galletas de arroz, fruta y leche

Tostaditas de Pan de “Pita” con ingredientes encima (crema de garbanzo, salsa o crema de fresa)

Ensalada de atún, galletas integrales, leche

Verduras, crema baja en grasa

Yogur, galletas de arroz y fruta

Licuados de Yogur y mini rosquillas de pan

Lista de Recetas

Ensalada de manzana.....16
Tostaditas horneadas.....16
Paletas de plátano-.....16
Ensalada de frijoles negros.....17
Frijoles de ojo negro y ensalada de repollo.....17
Ensalada de frijoles de ojo negro.....18
Botana de frijoles con chile.....18
Guisado al estilo oriental.....19
Ensalada de repollo.....19
Ensalada de elote y chile verde.....19
Ensalada de elote y arroz.....20
Gran licuado de uvas.....20
Ensalada de garbanzo estilo griego.....21
Jícama con jugo de limón.....21
Ensalada de garbanzo al estilo mexicano.....22
Pasta de arroz “*rice noodles*” con salsa de cacahuete (o *soba*).....22
Verduras curtidas.....23
Cereal de plátano.....23
Crema de semilla de calabaza.....24
Ensalada de papa.....24
Variedad de nueces y frutas secas.....25
Elote al estilo español.....25
Pasta de tres colores.....26
Quesadillas vegetarianas.....26
Enchiladas vegetarianas.....27
Sopa de calabaza de invierno.....28

Recetas Por Categoría

Ensalada de manzana
Paletas de plátano
Ensalada de frijoles de ojo negro
Ensalada de frijoles negros
Guisado estilo oriental
Ensalada de repollo
Ensalada de arroz con elote
Ensalada de elote con chile verde
Licuado de uvas
Ensalada de Garbanzo estilo griego
Jícama con jugo de limón
Verduras curtidas
Cereal de plátano
Ensalada de papa
Pasta Española
Pasta de tres colores
Quesadillas vegetarianas
Enchiladas vegetarianas
Sopa de calabaza de invierno



= Granos Enteros/Bread

Tostaditas de maíz horneadas
Ensalada de frijoles negros
Ensalada de maíz
Pasta de arroz, “*rice noodles*” con salsa de cacahuete (o soba)
Ensalada de papa
Variedad de nueces y frutas secas
Pasta de tres colores
Quesadillas vegetarianas
Enchiladas vegetarianas



= Proteína/Carne/Substitutos de Carne

Ensalada de frijoles negros
Frijoles de ojo negro y ensalada de repollo
Ensalada de frijoles de ojo negro
Botana de frijoles con chile
Ensalada de garbanzo estilo griego
Ensalada de garbanzo estilo mexicano (o soba)
Crema de semilla de calabaza
Variedad de nueces y frutas secas

Ensalada de Manzana

Receta adoptada de: *"El Recetario de La Familia y La Diabetes"*



Ingredientes:

2 tazas de yogur sin grasa
2 manzanas rojas, cortadas en trocitos
2 manzanas verdes, cortadas en trocitos
2 ramas de apio, cortadas en trocitos
½ taza de pasas
1 ½ taza de granola

Modo de preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón, refrigere por 15 minutos y sirva.



Tostaditas de Maíz Horneadas

Receta adoptada de: *"El Súper Manual de CANFIT"*



Ingredientes:

Tortillas de maíz
Aceite vegetal de cocinar en aerosol

Modo de preparación:

Caliente el horno a 350° F. Corte las tortillas a la mitad y luego corte cada mitad en triángulos. Póngalas en un tazón y roséelas con aceite. Póngalas desparramadas en el fondo de un traste de hornear. Cocine por 10-12 minutos o hasta que estén tostaditas y de un color dorado.



Paletas de Plátanos

Receta adoptada de: *"El Súper Manual de CANFIT"*



Ingredientes:

8 onzas de yogur sin grasa, de cualquier sabor
¼ cucharadita de canela en polvo
6 palitos de madera
3 plátanos
1½ taza de granola o cereal de arroz

Modo de preparación:

Pele los plátanos y córtelos por la mitad a lo largo. Ponga el yogur en un plato hondo. Revuelva la canela. Meta el palito en cada pedazo de plátano y páselo por el yogur. Ponga la granola o cereal en un platillo hondo y pase el plátano sobre el cereal. Ponga un traste plano y póngale un pedazo de papel cera. Ponga las paletas sobre el papel de cera y ponga las paletas en el congelador. Congele y sirva.

Ensalada de Frijoles Negros (estilo "taco salad")

Receta adoptada del portal: www.recipetrove.com



Ingredientes:

- 2 latas de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata de aceitunas rebanadas
- 1½ taza de jitomates picados
- 1/3 Taza de queso bajo en grasa rallado
- ¼ taza de cebolla verde picada
- ¼ taza de cilantro fresco
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 cucharadita de comino molido
- ¼ cucharadita de pimienta molida
- 4 tazas de espinacas cortadas en trozos

Modo de preparación:

Mezcle los frijoles, aceitunas, jitomates, queso, cebollas y cilantro en un tazón grande. En un tazón pequeño mezcle el limón, comino y pimienta y agrégueselo a la mezcla de frijoles. Sirva la mezcla final sobre las espinacas.



Ensalada de Frijoles de Ojo Negro y Ensalada de Repollo

Receta adoptada del portal: www.Epicurious.com



Ingredientes:

- 1 1/2 taza de frijoles de ojo negro
- 1 hoja de laurel
- 2 ramitas de perejil y 1 taza de hojas de perejil
- 1/4 Taza de vinagre blanco
- 3 cucharadas de mostaza *Dijon*
- 1/3 taza de crema de rábano enchiloso
- 3/4 taza de aceite de olivo
- 2 1/2 a 3 libras de repollo, use el procesador de comida para rallar el repollo (como 10 tazas)
- 6 zanahorias ralladas, usando el procesador de comida (como 4 tazas)
- ½ taza de cebollitas picadas
- 2 ajos grandes, bien picados

Preparación:

Remoje los frijoles desde la noche anterior cubriéndolos con dos pulgadas de agua por encima. Escúrralos y enjuáguelos. En una cazuela grande cocine los frijoles (cubriéndolos con dos pulgadas de agua), junto con la hoja de laurel y el perejil,

hasta que estén blanditos (aproximadamente 25 minutos). Los frijoles podrían ser cocidos dos días antes y mantenerse en el refrigerador. Escorra los frijoles y quíteles las hojas de laurel y perejil. En un tazón grande mezcle el vinagre, la mostaza, crema de rábano enchiloso, sal y pimienta. Agréguele el aceite a la mezcla hasta que esté bien mezclado. Agréguele los chicharos, repollo, zanahorias, cebollitas verdes, ajo, perejil molido, sal y pimienta al gusto y revuelva todos los ingredientes. La ensalada de repollo se puede hacer con un día de anticipo y mantenerse en el refrigerador. Sirve a 12 personas.

Ensalada de Frijoles de Ojo Negro

Receta adoptada de: *Berkeley Unified School District School Menu*



Ingredientes:

2 taza de frijoles de ojo negro
2 jitomates, picados
1 taza de elote fresco
¼ taza de cebollitas verdes picadas
1 jalapeño mediano, sin semilla y picado
Hojas de col, al vapor o hervido

Aderezo:

1/3 taza de aceite de olivo
2 cucharadas de vinagre de vino rojo
2 cucharadas de jugo de limón
1 cucharada de tomillo fresco o seco y desmoronado
1 cucharada de mostaza estilo *Dijon*
Una pizca de pimienta

Modo de preparación:

En un traste grande, mezcle los frijoles, jitomate, elote, cebolla verde y el chile jalapeño. Cubra la mezcla y refrigere. Mezcle el aceite de olivo, vinagre, jugo de limón, tomillo, mostaza y la pimienta. Agregue aderezo a las verduras al gusto. Añádale a la mezcla las hojas de col al final. Sugerencia: Podría usar un aderezo de botella en vez de hacer su propio, solamente asegúrese de que no tenga azúcar agregada.



Botana de Frijol con Chile

Receta adoptada de: *"El Súper Manual de CANFIT"*



Ingredientes:

8 onzas de queso crema sin grasa

1 lata (24 onzas) "Chili" bajo en calorías

1 Un paquete de queso mozzarella descremado rallado u otro tipo de queso bajo en grasa.

Modo de preparación:

Unte el queso crema en el fondo de un plato pequeño de vidrio para hornear.

Desparrame el "chili" encima del queso crema y encima desparrame el queso rallado.

Cocine por 20 minutos en horno a 350° F, o en el horno de microondas en alto por 3-4 minutos. Deje enfriar y sirva con tostaditas de maíz.

Guisado al Estilo Oriental

Receta adoptada de: *Berkeley Unified School District School Menu*



Ingredientes:

1 un manojo de espárragos, cortados a una pulgada

2 zanahorias en rebanadas delgadas

2 clavos de ajo

1 cucharadita de jengibre

Sal al gusto

1 cucharada de aceite de olivo

Modo de preparación:

Caliente el aceite de olivo en un sartén grande. Guise el ajo, jengibre, zanahorias, y los espárragos de 5 a 7 minutos.



Ensalada de Repollo

Receta adoptada de: *"El Recetario de La Familia y La Diabetes"*



Ingredientes:

½ taza de aceite de olivo

2 cucharadas de jugo de limón

2 cucharadas de mayonesa baja en grasa

½ cucharadita de mostaza

¼ cucharadita de sal de apio

½ cucharadita de sal

1 cabeza de repollo, rebanada
Pimienta al gusto
Pimentón al gusto

Modo de preparación:
Mezcle todos los ingredientes en un tazón hondo.



Ensalada Elote y Chile Verde

Receta adoptada de: *"5 a Day Discover the Secret to Healthy Eating"*



Ingredientes:

2 tazas de elote
1 lata (10 onzas) de jitomates y chiles verdes picados
½ cucharada de aceite vegetal
1 cucharada de jugo de limón
1/3 taza de cebolla verdes rebanadas
2 cucharadas de cilantro picado

Modo de preparación:
Combine todos los ingredientes en un tazón mediano; revuelva bien.

Ensalada de Arroz con Elote

Receta adoptada de: *"5 a Day Discover the Secret to Healthy Eating"*



Ingredientes:

4 mazorcas de elote, enjuagadas y sin pelos
4 tazas de agua
1 ½ taza de arroz integral, ya enfriado
1 lata (10-14 onzas) de jitomate picado, sin escurrir
2 latas (7 onzas) de chiles verdes picados, sin escurrir
1 chile campana rojo mediano, en rajas

Modo de preparación:
Rebane las mazorcas hasta tener dos tazas de granos. Agregue el agua a una cazuela mediana sobre fuego moderado. Después de cocer el maíz tapado por cuatro minutos quítele el agua. En un traste mediano, mezcle el arroz, elote y el resto de los ingredientes. Rocíe el chile campana sobre la ensalada.



Gran Liquado de Uva

Receta adoptada de: *"5 a Day Discover the Secret to Healthy Eating"*



Ingredientes:

1 taza de uvas sin semillas

½ taza de fresas y ½ de cerezas congeladas

½ taza de gajos de naranjas y ½ de plátanos

Modo de preparación:

Combine todos los ingredientes y póngalos en la licuadora. Licúe todos los ingredientes. Sirva en vasos.

Ensalada de Garbanzos al Estilo Griego

Receta adoptada de: *"El Recetario de La Familia y La Diabetes"*



Ingredientes:

1 ½ taza de garbanzos o una lata(15 onzas) de garbanzos, escurridos

½ taza de cebolla roja, en rebanadas delgadas

½ taza de jitomates, en cubos

½ taza de chile campana verde, picado

4 cucharadas de vinagre

2 cucharadas de jugo de limón

2 cucharadas de aceite de olivo

1 cucharada de ajo picado

2 cucharaditas de perejil fresco, picado

Sal y pimienta al gusto

Modo de preparación:

Mezcle todos los ingredientes en un tazón grande. Deje que se sazone por unas horas a temperatura de ambiente y luego refrigere.

Jícama Con Jugo de Limón

Receta adoptada de: *"El Recetario de La Familia y La Diabetes"*



Ingredientes:

1 jícama mediana

2 ½ cucharadas de jugo de limón

¼ cucharadita de chile en polvo
Sal al gusto

Modo de preparación:

Pele la jícama y rebánela. Jícama puede ser preparada hasta dos días antes y mantenerse un traste con agua. Antes de servir póngale chile, jugo de limón y sal.

Ensalada de Garbanzo Estilo Mexicano

Receta adoptada del portal: www.foodnetwork.com



Ingredientes:

1 cebolla mediana picada
2 ajos bien picados
3 jitomates medianos, picados
4 tazas de garbanzos, escurridos
¼ taza de aceite de olivo
¼ taza de jugo de limón
3 cucharadas de cilantro picado

Modo de preparación:

En un tazón grande mezcle las cebollas, ajo, jitomates, garbanzos, aceite de olivo, jugo de limón y cilantro. Enfriar por lo menos dos horas (puede ser enfriado por un día).



Pasta de Arroz con Salsa de Cacahuete

Receta adoptada de: *Internacional Vegetarian Union* (www.ivu.org)



Ingredientes:

8 onzas de pasta de arroz sin cocinar (pasta integral de preferencia)
½ taza de crema de cacahuete (preferible crema de cacahuete natural)
2 Cucharadas de salsa de soya
1 cucharadita de jengibre rallado
½ cucharadita de chile rojo molido
½ taza de agua
1 chile campana rojo mediano, cortado en cuatro y luego rebanado en rajas delgadas.
2 cebollas verdes, picadas
2 cucharadas de cilantro picado

Modo de Preparación:

En una cazuela ponga dos cuartos de agua a hervir. Corte la pasta a la mitad, sepárelos y póngalos en la cazuela; cocine por un minuto sin tapar y luego saque la pasta y escúrrala. Enjuague con agua fría y póngala a un lado.

Mezcle la crema de cacahuete, salsa de soya, jengibre, y chile rojo molido en la misma cazuela hasta que la mezcla sea consistente. Tome la pasta y poco a poco agréguele la mezcla, el chile campana y cebollas y rocíe el cilantro al final.

Verduras Curtidas

Receta adoptada de: *Quick and Healthy Cambodian Cuisine, Families in Good Health*



Ingredientes:

- 1 libra de repollo rebanado
- 1 libra de zanahorias, en pedazos de ¼”
- 1 libra de pepinos, en pedazos de ½“
- ½ cucharaditas de sal
- 5 tazas de agua
- 1 taza de vinagre de arroz

Modo de preparación:

Lave y escurra y revuelva las verduras con todos los otros ingredientes. Ponga todo en un frasco de vidrio limpio y manténgalo en un lugar fresco por varios días. Esta receta sirve 4 porciones.



Cereal de Plátano

Receta adoptada de: *Healthy Hispanic Recipes by the National Cancer Institute*



Ingredientes:

- 2 plátanos machos verdes grandes
- 3 tazas de agua
- 3/4 cucharadita de sal
- 2 cucharaditas de fruta seca (pasas, dátiles)
- Leche sin grasa

Modo de preparación:

Pele los plátanos en pedacitos chiquitos con un pela papas o procesador de comida. En un sartén mediano revuelva el agua con la sal y frutas hasta que hierva y entonces agréguele el plátano y cualquier jugo que les haya salido. Cocine a fuego lento hasta

que la mezcla sea suave, aproximadamente por 10 minutos. Para servir divida en cuatro tazones y pase la leche aparte. Se puede servir con jugo de naranja o leche sin grasa.

Crema de Semillas de Calabaza

Receta adoptada de: *"I Am Grateful: Recipes and Lifestyle of Café Gratitude"*



Ingredientes:

- 1 taza de semillas de calabaza crudas
- 1 un jitomate grande, picado
- 1 cucharadita de ajo picado
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1 Dátil, sin semilla y picado
- ½ un chile jalapeño picado
- 2 cebollitas verdes picadas

Modo de preparación:

Ponga todos los ingredientes, excepto las cebollitas verdes, en el procesador de comida (usando la navaja S-) o la licuadora. Muélalo todo hasta lograr una crema. Póngala en un tazón y añádele las cebollitas verdes. Uselo como crema para botanas o como relleno. Sirve 8 personas.



Ensalada de Papas

Receta adoptada de: *Health-Healthy Home Cooking African American Style, National Institutes of Health*



Ingredientes:

- 6 papas medianas (como 2 libras)
- 2 tallos de apio finamente picados
- 2 tallos de cebollitas verdes, finamente picados
- ¼ taza de chile de campana rojo, picados
- ¼ taza de chile de campana verde, picados
- 1 cucharada de cebolla finamente picada
- 1 huevo cocido picado
- 6 cucharadas de mayonesa o yogurt
- 1 cucharadita de mostaza
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de eneldo seco

Modo de preparación:

Lave las papas, córtelas a la mitad y póngalas en agua fría en una cacerola. Cocine en fuego moderado por 25-30 minutos o hasta que estén blanditas. Escúrralas y córtelas en cuadritos ya que se hayan enfriado. Incorpore las verduras, huevo y las papas, y revuélvalos. Revuelva la mayonesa o yogur, mostaza, sal, pimienta y el eneldo. Ponga este aderezo sobre las papas y revuelva todo hasta que las papas estén completamente cubiertas con el. Refrigere por una hora antes de servir.

Botana Mezclada

Receta adoptada de: *"El Súper Manual de CANFIT"*



Ingredientes:

5 tazas de cereal "Crispix"
¼ taza de pasas
¼ taza de cacahuates
¼ taza de semilla de girasol

Modo de preparación:

Combine todos los ingredientes y almacene en una bolsa de plástico.



Maíz Español

Receta adoptada de: *"El Súper Manual de CANFIT"*



Ingredientes:

2 tazas de elote
½ taza de chile de campana verde picado
½ taza de cebolla picada
2 cucharadas de aceite de canola
1 lata (16 onzas) de tomate
¼ cucharadita de orégano seco

Modo de preparación:

Prepare el elote siguiendo las direcciones del empaquetado. En una cazuela mediana a fuego moderado-alto, sazone en aceite el chile y las cebollas hasta que estén blanditos. Combine todos los ingredientes y póngalos en un traste apto para el horno de microondas. Cúbralo y hornee en el microondas de 2-3 minutos o hasta que esté caliente.

Pasta de Tres Colores

Receta adoptada de: *"El Recetario de La Familia y La Diabetes"*



Ingredientes:

- 12 onza de pasta de tres colores (pasta integral si es posible)
- 1 libra de verduras congeladas y picadas (brócoli, coliflor, zanahorias)
- 1 cebolla morada, picada
- 2 latas (15 onzas) de garbanzos, escurridas
- 5 cucharadas de aceite de olivo
- 5 cucharadas de vinagre
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cucharadita de polvo de ajo
- 2 cucharadas de queso Parmesano rallado

Modo de preparación:

Cueza la pasta y escurra. Cocine las verduras y escurra. En un tazón, ponga todos los ingredientes, excepto el queso. Mezcle todos los ingredientes y refrigere por un mínimo de dos horas. Después espolvoree el queso sobre la pasta y verduras y sirva.



Quesadillas de Verduras

Receta adoptada de: *El Súper Manual de CANFIT*



Ingredientes:

- 1 zanahoria grande, rallada
- 1 calabaza italiana, rallada
- 8 tortillas de trigo
- ¾ taza de queso mozzarella descremado

Modo de preparación:

En un tazón pequeño mezcle la zanahoria y la calabaza. Tome 4 tortillas y ponga aproximadamente ½ taza de verduras en cada una. Luego agrégueles 3 cucharadas de queso y cubra cada una con las otras 4 tortillas. Caliente un comal o cazuela y cocine las quesadillas por un minuto cada lado o hasta que el queso se derrita. Corte cada quesadilla en cuatro pedazos y sirva. Puede servir con pico de gallo o ensalada de fruta.

Enchiladas Vegetarianas

Receta adoptada del portal: www.cdktichen.com



Ingredientes:

Espray de aceite de olivo para cocinar
10 tortillas de maíz o integral de 5 pulgadas
1 cucharadita de aceite de olivo
2 calabazas Italianas medianas, picadas
1 diente de ajo, machucado o $\frac{1}{4}$ cucharadita de ajo de polvo
 $\frac{1}{2}$ chile campana rojo, sin semillas y en rajas
1 caja (9 onzas) de elote congelado
1 lata (16 onzas) de frijoles negros, escurridos
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino molido
 $\frac{1}{4}$ cucharadita de sal
 $\frac{1}{2}$ taza de crema agria bajo en grasa
1 un frasco (16 onzas) de salsa picante o poco picante
4 onzas de queso "Cheddar" rallado, (de preferencia queso bajo en grasa)

Modo de preparación:

Caliente el horno a 350° F. Con el espray para cocinar, rocíe un molde para tartas "pies" de 9 o 10 pulgadas, y colóquelo al lado.

En un sartén grande, caliente el aceite de olivo a fuego moderado. Agregue las calabazas y el ajo y cocine por 4-5 minutos, hasta que la calabacita este cocida; revolviendo frecuentemente. Agrégueles el chile de campana rojo, elote, frijoles negros, comino y la sal; cocine por 4-5 minutos más. Retire del fuego y mezcle la crema de queso, y colóquelo a un lado.

Tome el traste rociado con aceite y colóquelo 4 tortillas encimadas, cubriendo la base del molde. Vacíe $\frac{1}{3}$ parte de la mezcla de calabaza sobre las tortillas y ponga $\frac{1}{3}$ parte de la salsa sobre la mezcla y luego espolvoree todo con queso. Repita los mismos pasos de nuevo hasta que todos los ingredientes se hayan terminado. Hornee por 40-45 minutos o hasta que la parte de encima este doradita y esté burbujeando. Permita que enfríe por 10 minutos antes de servir.



Sopa de Calabaza de Invierno

Receta adoptada de: *M.S. Milliken & S. Feniger, Food Network*



Ingredientes:

- 4 cucharadas ($\frac{1}{2}$ barra) de mantequilla sin sal o de preferencia aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 1 un jitomate mediano, sin semillas y picado
- 2 ojos de ajo
- 2 chiles jalapeños, sin semillas y picados
- 1 $\frac{1}{2}$ libra de calabaza antillana "*West Indian pumpkin*", pelada y en cuadritos de $\frac{1}{2}$ pulgada
- 3 tazas de caldo o agua
- 1 cucharadita de sal gruesa
- 2 tazas de leche entera
- $\frac{1}{4}$ taza de queso parmesano rallado

Modo de preparación:

Derrita la mantequilla o caliente el aceite en una olla sobre fuego moderado. Ponga la cebolla y sazone hasta que este transparente; aproximadamente por 5 minutos. Agregue el jitomate, ajo, chile y la sal; cocine por dos minutos más. Agregue la calabaza y caldo o agua, cocine por 20 minutos hasta que la calabaza se cocine y la sopa espese. Licúe la sopa en la licuadora hasta que se haga puré, luego póngala en una soperita limpia. Agregue leche, mezcle y caliente lentamente. Añádale el queso y los demás condimentos.





¿Qué es Una Comida Saludable?




Fuente: *"The Strategic Alliance's Setting the Bar: Recommendations for Food and Beverage Industry Action."*

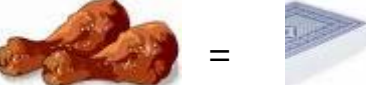


- Las comidas saludables tienen ingredientes naturales que casi no son procesados tales como las frutas, verduras, granos, legumbres, nueces o semillas y productos lácteos bajos en grasa.
- Las comidas saludables tienen altos niveles de nutrientes naturales (vitaminas, minerales y fitonutrientes) y fibra.
- Las comidas saludables son moderadas en calorías y bajas en grasa saturada, azúcares agregados y sodio.
- Las comidas saludables no tienen grasas agregadas.
- Las comidas saludables son comidas que son usualmente cultivadas localmente.
- Las comidas saludables no tienen colores o sabores artificiales, o preservativos.
- Las comidas saludables son cosechadas, cultivadas o producidas usando métodos que protegen la salud de los seres humanos y del medio ambiente

¿Qué es Una Porción?

Adaptado del portal: www.frac.org and www.usda.gov

Porción de Bocadillos por Tamaño		
Componentes (Servir por lo menos dos de los siguientes bocadillos)	Porción	¿Cómo se ve una porción?
Leche Leche en líquido	1 taza	
Frutas o Verduras Frutas	1 mediana - es como del tamaño de una pelota de beisbol	 = 
Verduras	$\frac{3}{4}$ de taza - es como del tamaño de un ratón de computadora	 = 

<p>Granos/Pan</p> <p>Pasta</p> <p>Pan</p> <p>Cereal</p>	<p>$\frac{1}{2}$ taza - es como del tamaño de un foco</p> <p>1 rebanada</p> <p>$\frac{3}{4}$ de taza - es como del tamaño de un ratón de computadora</p>	  
--	--	---

<p>Proteína/Carne/Substitutos de Carne</p> <p>Carne sin grasa</p> <p>Queso</p> <p>Crema de nueces (crema de cacahuete)</p>	<p>1 onza - es como del tamaño de la mitad de una baraja</p> <p>1 onza - como del tamaño de cuatro dados</p> <p>2 cucharadas - como del tamaño de una nuez</p>	  
---	--	---

Substitutos Saludables

Ingredientes

En Lugar de Comer Esto	Pruebe Esto
Mantequilla, margarina o manteca para hornear	Pure de manzana
Queso Crema	Queso crema bajo en grasa o "Neufchatel" - queso Francés
Sopa condensada enlatada	Salsa blanca hecha con leche descremada
Un huevo	Dos yemas de huevo
Carne Molida de Res	Carne molida de pavo
Salsas y sopas cremosas	Leche evaporada
Queso "Ricotta"	Requesón bajo en grasa
Crema agria	Yogur
Leche entera	Leche sin grasa
Harina blanca	½ Harina blanca y ½ Harina de trigo, o solamente harina de trigo
Arroz blanco	Arroz integral
Mayonesa	Yogur sin grasa o bajo en grasa
Tocino	Tocino Canadiense bajo en grasa

Las Comidas Preparadas

En Lugar de Comer Esto	Pruebe Esto
Pastel o tarta de Manzana, panecitos de arándanos, pan dulce con fruta	Frutas frescas
Pizza de "peperoni" o de salchicha	Pizza de queso o de verduras
Pollo Frito, tocino o carnes frías	Carne bajas en grasa, pechuga de pollo, pescado o tofu
Galletas dulces	Jengibre, galletas de jengibre
Ensalada con aderezo	Ensalada con aderezo bajo en calorías
Rosquillas de pan, "bagels"	Mini rosquillas de pan integral pequeñas
Pan de Cuernos, donas o pastelitos	pan/bolillos 100% integral
Taquitos Orientales fritos "egg rolls"	Mini taquitos de verduras frescas estilo oriental
Palomitas regulares	Palomitas bajas en calorías
Tortillas de harina	Tortilla de trigo o de maíz
Refresco de fruta o soda	Agua o jugos 100% naturales
Papitas fritas	Papitas horneadas o tostaditas de pan "pita", "pita bread"
Todo otro tipo de galletas	Galletas integrales (<5 gramos de grasa por porción)

¿Qué Son Granos Enteros?

- Las comidas que contienen granos enteros tienen tres partes de granos: salvado, endospermo y germen.
- Los granos enteros más comunes:
 - Arroz integral
 - Alforfón
 - Elote/Maíz
 - Mijo
 - Avena
 - Perlas de perejil
 - Maíz para Palomitas
 - Quínoa
 - Trigo entero
 - Trigo quebrado
 - Arroz silvestre
 - Centeno entero
- En la lista de ingredientes busque la palabra “entero” que se encontrará después del nombre del grano. Este deberá ser el primer ingrediente de la lista.

INGREDIENTES:
Harina de trigo entero, agua,
jarabe de maíz alto en azúcar,
trigo gluten, frijol de soya, y
aceite canola, levadura, sal, miel









- Frases que en realidad NO significan granos enteros son:
 - 100% Trigo
 - Multigranos
 - Granos molidos
 - Centeno entero
 -




Granos Enteros Sin Gluten

- Amaranto
- Arroz Integral
- Alforfón
- Elote, sémola de maíz y maíz
- Mijo
- Quiñón
- “Teff”








Guía de Frutas y Verduras









FRUTAS	
	MANZANAS Una buena fuente de Fibra
	CHABACANOS Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A
	AGUACATES Una buen fuente de Fibra, Potasio
	PLATANOS Una buena fuente de Fibra y Potasio
	ARANDANOS Una buena fuente de Fibra
	MELON Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A
	CEREZAS Una buena fuente de Fibra, Potasio










	<p style="text-align: center;">UVAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Vitamina C</p>
	<p style="text-align: center;">MELON DULCE</p> <p>Una Buena fuente de Fibra, Potasio</p>
	<p style="text-align: center;">KIWIS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Vitamina C</p>
	<p style="text-align: center;">MANGOS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio Vitamina A</p>
	<p style="text-align: center;">NECTARINAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra</p>
	<p style="text-align: center;">NARAJAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Vitamina C, Vitamina A</p>
	<p style="text-align: center;">PAPAYAS</p> <p>Una Buena Fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A</p>
	<p style="text-align: center;">DURAZNOS</p> <p>Una buena fuente de Fibra</p>

	<p style="text-align: center;">PERAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra</p>
	<p style="text-align: center;">PIÑA</p> <p>Una buena fuente de Fibra</p>
	<p style="text-align: center;">CIRUELAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A</p>
	<p style="text-align: center;">FRAMBUESAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra</p>
	<p style="text-align: center;">FRESAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, vitamina C</p>
	<p style="text-align: center;">TOMATES</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A, Vitamina C</p>
	<p style="text-align: center;">SANDIA</p> <p>Una buena fuente de Fibra</p>

VERDURAS

	<p>ESPARRAGOS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Folato, Vitamina A</p>
	<p>PIMIENTOS, CHILE CAMPANA-BELL PEPPERS</p> <p>Una buena fuente de Fibra,, Potasio, Vitamina C, Vitamina A</p>
	<p>BROCOLI</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina K, Vitamina A</p>
	<p>CALABAZA "BUTTERNUT"</p> <p>Una buena fuente de Fibra,, Potasio, Vitamina A</p>
	<p>REPOLLO</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Vitamina K</p>
	<p>ZANAORIAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A</p>
	<p>COLIFLOR</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio</p>

	<p style="text-align: center;">ACELGA</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A, Vitamina K</p>
	<p style="text-align: center;">CHAYOTE</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio Vitamina C</p>
	<p style="text-align: center;">HOJAS DE COL</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Vitamina A , Vitamina C, Vitamina K</p>
	<p style="text-align: center;">ELOTE</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Tiamina, Niacina, Folato</p>
	<p style="text-align: center;">BERENGENA</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Folato, Vitamina A</p>
	<p style="text-align: center;">EJOTES</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Folato, Vitamina A</p>
	<p style="text-align: center;">JICAMA</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina C</p>
	<p style="text-align: center;">COLES</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Vitamina A, Vitamina C, Vitamina K, Calcio</p>

	<p style="text-align: center;">HONGOS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, potasio</p>
	<p style="text-align: center;">REPOLLO NAPA</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Zinc, Vitamina A, Folato</p>
	<p style="text-align: center;">OKRA</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A, Folato</p>
	<p style="text-align: center;">RABANOS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio</p>
	<p style="text-align: center;">LECHUGA ROMANA</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Folato, Vitamina K</p>
	<p style="text-align: center;">ESPINACAS</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Folato, Vitamina A, Vitamina K</p>
	<p style="text-align: center;">CAMOTE</p> <p>Una buena fuente de Fibra, Potasio, Vitamina A, Vitamina C, Folato</p>
	<p style="text-align: center;">CALABAZA AMARILLA</p> <p>Un buen fuente de fibra y Vitamina A</p>
	<p style="text-align: center;">CALABAZA ITALIANA</p> <p>Un buen fuente de Fibra, Potasio, Folato</p>

Apéndice A

¿Cómo Puede Pagar Por Sus Bocadillos?

¿Quién Califica Para los Fondos Federales?

Programas de después de escuela que:

- Son patrocinados por programas con base escolar por medio del Programa Nacional de Almuerzos En Escuelas “National School Lunch Program (NSLP)”, organizaciones no lucrativas localizadas en áreas de bajos recursos a través del Programa del Cuidado Alimenticio del Niño y Adulto, “Child and Adult Care Food Program (CACFP)”, o programas del gobierno local por medio de CACFP.
- Proveen a niños con actividades regularmente programadas en un ambiente organizado, estructurado y supervisado, incluyendo actividades educativas y de enriquecimiento, localizadas en una área geográfica la cual es servida por una escuela en la cual el 50% o más de sus estudiantes registrados, califican para recibir almuerzos escolares gratis o a precios reducidos.

Taza de Reembolso (Junio 2009 - Junio 2010):

- \$0.74 por bocadillo - bajo el Programa de CACFP o NSLP.
- \$0.74 por bocadillo - bajo el Programa del Servicio de Comida de Verano del Departamento Agrícola De los Estados Unidos.

¿Cómo funcionan los Reembolsos?

Los programas de después de escuela pueden ser reembolsados por el costo de un bocadillo, por niño, por día. Está bien si gasta más dinero en productos más caros en unos días para comprar frutas y verduras, y ya en otros días puede comprar otros productos menos costosos en futuras semanas, siempre y cuando los gastos de la semana estén dentro de las tasas de reembolso por bocadillo.

En el programa de CACFP, todos los bocadillos son gratis para los niños y los programas reciben un reembolso de acuerdo a la tasa de almuerzos gratuitos. Niños menores de 18 años califican para este programa. Los bocadillos servidos en los fines de semana o días festivos, incluyendo las vacaciones (como las vacaciones de primavera), son reembolsables *durante el año escolar solamente*.

El Programa de Verano del Servicio de Comida “Summer Food Service Program” está disponible para cubrir el costo de las comidas y bocadillos durante las vacaciones de verano y otros recesos de las escuelas.

Puede encontrar más información sobre los requisitos de reembolso federales en la página http://frac.org/html/federal_food_programs/federal_index.html.

¿Cuáles Son las Expectativas de Los Participantes?

Los participantes tienen que estar de acuerdo con tener revisiones regulares y mantener lo siguiente:

- Documentación que compruebe que el programa está localizado en el área geográfica la cual es servida por una escuela en la cual el 50% o más de sus estudiantes registrados califican para recibir almuerzos escolares gratis o a precios reducidos.
- Lista de asistencia diaria firmadas por los niños registrados y elegibles para el programa de almuerzos gratis o reducidos.
- El número de bocadillos preparados y repartidos.
- El número de bocadillos servidos a los participantes, el número de veces y la lista de bocadillos que se sirven.

Apéndice B

Bocadillos Para los Programas de Después de Escuela: La Guía para las Mejores Prácticas de CANFIT				
	Necesita Mejorar	Básico	Proficiente	Superior
		<p>Los bocadillos tienen que satisfacer los requisitos SB 12:</p> <p>≤ 35% en total de calorías de grasa. ≤ 10% en total de calorías de grasa saturada. ≤ 35% azúcar agregada por peso. <i>En adición a lo anterior:</i></p>	<p>Los bocadillos tienen que satisfacer los requisitos SB 12:</p> <p>≤ 35% en total de calorías de grasa. ≤ 10% en total de calorías de grasa saturada. ≤ 35% azúcar agregada por peso. <i>En adición a lo anterior:</i></p>	<p>Los bocadillos tienen que satisfacer los requisitos SB 12:</p> <p>≤ 35% en total de calorías de grasa. ≤ 10% en total de calorías de grasa saturada. ≤ 35% azúcar agregada por peso. <i>En adición a lo anterior:</i></p>
<p>GRANOS ENTEROS/PAN</p> <ul style="list-style-type: none"> - Pan (1 rebanada) - Cereal seco (3/4 taza) - Cereal Cocido (1/2 taza) - Pasta, Fideos (1/2 taza) - Granos (1/2 taza) 	<p>Todas las bebidas y bocadillos para los programas de después de escuela tienen que satisfacer los requisitos mínimos de NSLP o CACFP sin importar la fuente financiera.</p>	<p>Servir Granos Enteros por lo menos dos veces por semana.</p>	<p>Servir Granos Enteros por lo menos tres veces por semana</p> <p>0 de grasas agregadas.</p>	<p>Servir solamente granos enteros.</p> <p>0 de grasas agregadas.</p>
<p>PROTEINA</p> <ul style="list-style-type: none"> - Carne sin grasa, aves, pescado (1 onza) - Queso (1 onza) - Frijoles/chícharos (1/4 taza) - Crema de cacahuates o nueces (2 cucharaditas) - Nueces/semillas (1 onzas) - Yogur (4 onzas) 	<p>Todas las bebidas y bocadillos para los programas de después de escuela tienen que satisfacer los requisitos mínimos de NSLP o CACFP sin importar la fuente financiera.</p>	<p>Servir Frijoles/chícharos por lo menos una vez por semana.</p>	<p>Servir Frijoles/chícharos por lo menos dos veces por semana.</p>	<p>Servir de diferentes fuentes de proteína tres o más veces por semana.</p>
<p>FRUTAS/VERDURAS</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 porción - jugo 100% natural (3/4 taza) 	<p>Todas las bebidas y bocadillos para los programas de después de escuela tienen que satisfacer los requisitos mínimos de NSLP o CACFP sin importar la fuente financiera.</p>	<p>Servir verduras de color verde oscuro o frutas de color anaranjados dos o más veces por semana.</p>	<p>Servir una fruta o verdura fresca diferente tres o más veces por semana.</p> <p>Solamente 100% jugo cítricos.</p>	<p>Servir una fruta o verdura diferente cada día de la semana.</p> <p>Solamente 100% jugo cítricos.</p>
<p>LECHE</p> <ul style="list-style-type: none"> - 1 taza 	<p>Todas las bebidas y bocadillos para los programas de después de escuela tienen que satisfacer los requisitos mínimos de NSLP o CACFP sin importar la fuente financiera.</p>	<p>Leche baja en grasa (1%) o leche sin grasa.</p>		

Apéndice C

Lista Detallada de Comidas Disponibles de Tiendas de Mayoreo Seleccionadas

La comida enlistada a continuación, fue identificada en las tiendas en el área de la Bahía de San Francisco en los años 2006 y 2007. Por favor tome en cuenta que los precios y la disponibilidad de los productos varían. El propósito de esta lista es de proveer ejemplos de bocadillos que se puedan encontrar en las tiendas de mayoreo.

Tienda *Dollar Tree*

Granos Enteros/Pan	Porciones por Paquete	Porciones por Medida	Calorías por Porción	% Total del Peso del Azúcar	% Total de las Calorías de la Grasa	% Total de las Calorías de Grasa Saturada	Precio Total	Precio por Porción
Galletas Duras Tranzadas, "Pretzels" - <i>Anderson Mini o Snack</i>	17	30 g.	120	3%	8%	0%	\$1	.05¢
<i>Anderson Braided Twists Honey Wheat</i>	6	30 g.	110	14%	4%	0%	\$1	.17¢
Tostaditas de "Pita"	6	28 g.	120	4%	21%	0%	\$.50	.08¢
Cereal <i>Dora</i>	6	170 g.	100	4%	15%	0%	\$1	.17¢
Barras de cereal de fresa	6	1 barra	130	13%	19%	10%	\$1	.17¢
Barra de Cereal de Manzana	6	1 barra	130	13%	19%	10%	\$1	.17¢
Cereal <i>Malt-o-Meal Mini Spooners</i>	6	1 taza	190	5%	5%	0%	\$1	.17¢

Nombres de Productos de Fruta y Verduras (Incluye 100% jugo de fruta, cítrico es preferido)	Porciones por Paquete	Porciones por Medida	Calorías por Porción	% Total del Peso del Azúcar	%Total de las Calorías de la Grasa	% Total de las Calorías de Grasa Saturada	Precio Total	Precio por Porción
Chabacanos Secos <i>Gourmet Select</i>	3.5	7 piezas	120	19%	0%	0%	\$1	.29¢
Crema de Maíz <i>Breckenridge Farms</i>	3.5	½ taza	90	4%	0%	0%	\$.50	.14¢
Chícharos <i>Breckenridge Farms</i>	3.5	½ taza	70	2%	7%	0%	\$.50	.14¢
Mezcla de Verduras <i>Breckenridge Farms</i>	3.5	½ taza	45	2%	0%	0%	\$.50	.14¢
Ejotes <i>Breckenridge Farms</i>	3.5	½ taza	20	2%	0%	0%	\$.50	.14¢
Sopa de Tomate <i>Campbell's</i>	3.5	½ taza	90	11%	0%	0%	\$1	.29¢
Rebanadas de Peras <i>Libby's</i>	4	1 taza	50	6%	0%	0%	\$1	.25¢
Rebanadas o Trozos de Piña <i>Island Choice</i>	6	½ taza	80	18%	0%	0%	\$1	.17¢
Fresas <i>Seneca Light</i>	3	½ taza	90	16%	0%	0%	\$1	.33¢
Pasas <i>Sunmaid</i>	8	1 taza	45	18%	0%	0%	\$1	.13¢

Nombres de Productos de Proteína (Incluye nueces, frijol, queso, yogur y carne)	Porciones por Paquete	Porciones por Medida	Calorías por Porción	% Total del Peso del Azúcar	%Total de las Calorías de la Grasa	% Total de las Calorías de Grasa Saturada	Precio Total	Precio por Porción
Semillas de Girasol <i>Gourmet Select</i>	9	¼ taza	190	4%	84%	9%	\$1	.11¢
Anacardos con sabor a cebolla y ajo <i>Dan-D-Pak</i>	3.5	¼ taza	180	4%	72%	15%	\$1	.29¢
Anacardos con sabor a "Wasabi" <i>Dan-D-Pak</i>	3.5	¼ taza	180	4%	72%	15%	\$1	.29¢
Sopa de Lentejas <i>Progresso</i>	2	1 taza	140	0%	21%	3%	\$1	.50¢
Atún bajo en calorías <i>Deep Cove</i>	2	¼ taza	60	0%	0%	0%	\$1	.50¢

Tienda *Smart & Final*

Nombre de los Productos de Granos Enteros/Pan	Porciones por Paquete	Porciones por Medida	Calorías por Porción	% Total del Peso del Azúcar	%Total de las Calorías de la Grasa	% Total de las Calorías de Grasa Saturada	Precio Total	Precio por Porción
Cereal <i>Cheerios*</i>	34	1 taza	110	0%	14%	0%	\$4.99	.15¢
Barras <i>Kashi*</i>	18	35 g. 1 barra	135	17%	33%	3%	\$7.99	.44¢
Cereal integral <i>Post*</i>	27	1 taza	170	0%	2%	0%	\$6.75	.25¢
Pan 100% Integral <i>Baker's Inn*</i>	16	43 g.	110	7%	2%	0%	\$3.45	.22¢
Tortillas <i>El Aguila*</i>	25 (2 tortillas)	55 g.	110	0%	2%	0%	\$1.99	.08¢

Tortillas <i>Consueleo's*</i>	25 (2 tortillas)	48 g.	120	0%	2%	1%	\$1.99	.08¢
Galletas Duras Trenzadas Bajas en grasa "Pretzels" <i>Snack'rs</i>	24	1 onza.	110	4%	1%	0%	\$2.09	.09¢
Tostaditas de "Pita" horneadas <i>Stacy's</i>	22	1 onza.	130	7%	7%	0%	\$5.99	.27¢
Palomitas <i>Jolly Time*</i>	55	3 onza - 5 Tazas (ya hechas)	100	0%	2%	0%	\$2.85	.05¢
Galletas reducidas en grasa <i>Triscuit</i>	12	7 galletas	120	0%	5%	0%	\$3.45	.31¢
Galletas <i>Kashi TLC*</i>	36	30 g.	130	10%	5%	0%	\$8.29	.23¢
Tostaditas reducidas en grasa <i>Padrino</i>	22	1 onza	130	0%	6%	3%	\$3.19	.15¢
100% Pan de Trigo <i>Orowheat*</i>	18	1 rebanada	90	11%	2%	0%	\$3.35	.19¢
Pan de Trigo <i>Roman Meal*</i>	13	2 rebanadas	120	7%	2%	0%	\$2.69	.21¢

*Siempre considere los granos enteros como su primera opción.

Nombres de Productos de Fruta y Verduras (Incluye 100% fruit juice, citrus preferred)	Porciones por Paquete	Porciones por Medida	Calorías por Porción	% Total del Peso del Azúcar	% Total de las Calorías de la Grasa	% Total de las Calorías de Grasa Saturada	Precio Total	Precio por Porción
Plátanos frescos	3	¾ taza	148	20%	0%	0%	\$.49/lb.	.16¢
Kiwis frescos	3	¾ taza	67	9%	0%	0%	\$2.49/lb.	.83¢
Uvas frescas Rojas/Verdes	3	¾ taza	108	16%	0%	0%	\$3.99/lb.	\$1.3
Manzanas Frescas <i>Granny Smith</i>	3	¾ taza	82	12%	0%	0%	\$3.49/3lb. bolsa	.39¢
Naranjas Frescas	3	¾ taza	79	11%	0%	0%	\$1.69/lb.	.56¢
Ciruelas Frescas	3	¾ taza	71	10%	0%	0%	\$3.49/paquete	.35¢
Salsa de Pico de Gallo	22	2 cucharadas	10	1%	0%	0%	\$2.79	.13¢
Jugo de Naranja concentrado <i>Tropicana</i>	8	8 onzas	110	10%	0%	0%	\$2.50	.31¢
Sopa de Pasta con verduras <i>Campbell's</i>	11	½ taza	80	2%	2%	3%	\$4.29	.39¢
Maíz <i>Juanita's</i>	23	½ taza	60	4%	0%	0%	\$3.35	.15¢
Hongos Enteros <i>Polar Shitake</i>	6	½ taza	30	0%	1%	0%	\$3.99	.66¢
Ensalada de 3 tipos de Frijoles "3 Bean Salad"	17	1/3 taza	60	6%	0%	0%	\$3.49	.21¢
Espinacas <i>Chef's Review</i>	22	½ taza	30	0%	0%	0%	\$4.69	.21¢
Puré de Manzana <i>Treetop</i>	24	113 g.	70	13%	0%	0%	\$9.39	.39¢
Betabeles Rebanados <i>Chef's Review</i>	25	½ taza	40	5%	0%	0%	\$4.89	.20¢
Ejote <i>Del Monte</i>	42	½ taza	20	2%	0%	0%	\$4.89	.12¢

Chabacanos Secos <i>Premium Orchard</i>	24	3 cucharadas	90	15%	0%	0%	\$4.49	.19¢
Mezcla de verduras orientales <i>Chef's Review</i>	14	½ taza	25	2%	0%	0%	\$3.35	.24¢
Hojas de Col <i>Fresh Cut N Clean</i>	4	1 taza	49	0%	0%	0%	\$2.29	.57¢

~¾ de taza es la porción adecuada para un bocadillo de frutas frescas.

Proteína/Carne/ Substitutos de Carne (Incluye nueces, frijoles cheese, yogurt, and meat) Product Name	Porciones por Paquete	Porciones por Medida	Calorías por Porción	% Total del Peso del Azúcar	%Total de las Calorías de la Grasa	% Total de las Calorías de Grasa Saturada	Precio Total	Precio por Porción
Crema de Garbanzo <i>Tribe Hummus</i>	16	2 cucharadas	50	0%	60%	0%	\$3.99	.25¢
Pudin de Arroz <i>Kozy Snack</i>	12	113g	130	12%	23%	10%	\$4.19	.35¢
Ensalada de Frijoles <i>First Street Gold 4</i>	22	½ taza	100	7%	20%	0%	\$6.59	.30¢
Yogur sin grasa o sabor artificial <i>Berkeley Farms</i>	4	8 onzas	140	8%	3%	7%	\$2.39	.60¢
Requesón sin grasa <i>Alta</i>	8	½ taza	70	0%	2%	0%	\$3.05	.38¢
Atún en Agua <i>Chicken of the Sea</i>	25	2 onzas	70	0%	2%	0%	\$11.69	.47¢
Crema de Cacahuete <i>Chef's Review</i>	57	2 cucharadas	200	4%	25%	15%	\$5.49	.09¢
Frijoles Negros <i>Montecito</i>	24	½ taza	110	1%	2%	0%	\$3.49	.15¢
Frijoles con Chile vegetarianos <i>Las Palmas</i>	24	½ taza	120	0%	3%	0%	\$5.95	.25¢
Pechuga de Pavo <i>First Street</i>	32	1 rebanadas	30	4%	2%	0%	\$7.09	.22¢

Nombre del Producto	Porciones por Paquete	Porciones por Medida	Calorías por Porción	% Total del Peso del Azúcar	% Total de las Calorías de la Grasa	% Total de las Calorías de Grasa Saturada	Precio Total	Precio por Porción
Leche <i>Leche</i>								
Leche sin grasa <i>Lactaid</i>	8	1 taza	90	5%	0%	0%	\$4.19	.52¢
Leche con grasa del 1% <i>Berkeley Farms</i>	16	1 taza	130	7%	4%	8%	\$3.69	.23¢
Leche de Soya Orgánica	16	1 taza	100	3%	6%	3%	\$5.59	.35¢
Leche sin Grasa <i>Berkeley Farms</i>	16	1 taza	90	6%	0%	0%	\$3.39	.21¢
Semillas de Calabaza <i>Snack'rs</i>	18	1/3 taza	160	0%	20%	12%	\$3.59	.20¢
Mezcla de Nueces y Frutas secas <i>Snack'rs</i>	25	3 cucharadas	110	7%	7%	3%	\$4.89	.20¢
Semillas de Girasol <i>David's</i>	7	¼ taza	190	0%	23%	8%	\$2.29	.33¢