

Nurture – Guía de Referencia



Contents

Parte 1: Alimentos de Nurture	Página 2
Parte 2: Equipo de Cocina de Nurture	Página 11
Parte 3: Análisis Nutritivo	Página 23
Parte 4: Instrucciones para Cocinar	Página 29
Parte 5: Información para Comprar	Página 36
Parte 6: Estructura de las Recetas	Página 50
Parte 7: Buena Salud	Página 58

PARTE 1: ALIMENTOS DE NURTURE

El programa Nurture enfatiza alimentos saludables y completos que se encuentran en la naturaleza (no alimentos procesados). Estas comidas son extremadamente fáciles de conseguir:

- Granos Integrales
- Lentejas
- Arvejas Partidas
- Frijoles
- Frutas
- Verduras

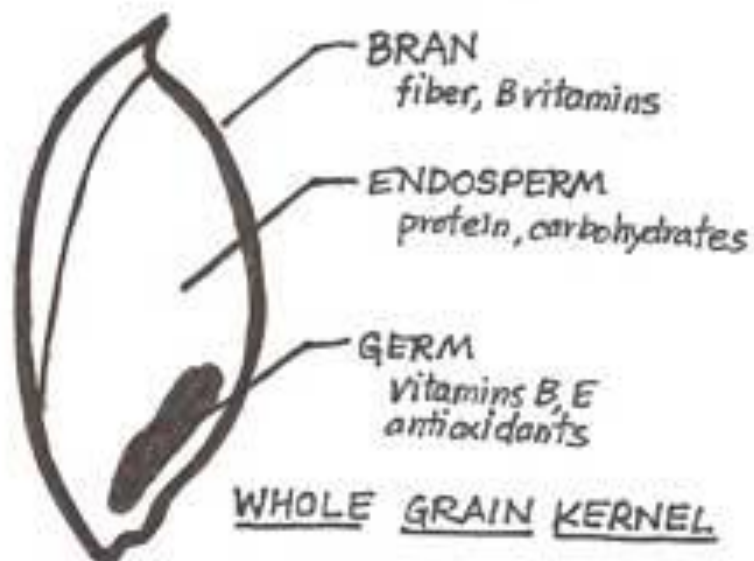
Las recetas de Nurture también incluyen Fuentes saludables de proteínas (por ejemplo, aves, nueces, etc.), aceites saludables (por ejemplo, aceite de oliva) y sazones y condimentos.

Granos Integrales

Un grano de cereal está compuesto de 3 partes:

- 1) La cáscara – capa más exterior de todas y de cierta dureza ya que protege a la semilla. Está formada por fibras vegetales.
- 2) El germen – el embrión o la parte vital del grano
- 3) Endospermo – estructura harinosa o feculenta que envuelve al embrión y que le proporciona los nutrientes necesarios para su desarrollo.

Guarde todos los granos en la refrigeradora en un recipiente sellado para evitar que se dañen. Revise las fechas de expiro que se encuentran en los paquetes.



Lentejas

Las lentejas son pequeñas semillas de legumbres que vienen enteras o partidas en una variedad de colores que van del naranja al rosado al verde grisáceo. Las vainas de las lentejas crecen en vainas, plantas verdes con hojas largas y delgadas. Debido a que tienden a ponerse un poco aguadas cuando se cocinan, se usan con frecuencia como base para la sopa de lentejas.

Guarde las lentejas en un recipiente sellado a presión en un lugar seco, fresco y oscuro. Guardadas de esta manera, van a durar hasta por seis meses.



Arvejas secas o partidas

Las arvejas secas son semillas de la legumbre, pisum sativum (arveja de jardín), que se ha secado, pelado y en el caso de las arvejas partidas, dividida. Las arvejas partidas vienen en variedades amarillas y verdes, y han sido mecánicamente divididas para que se cocinen más rápidamente.

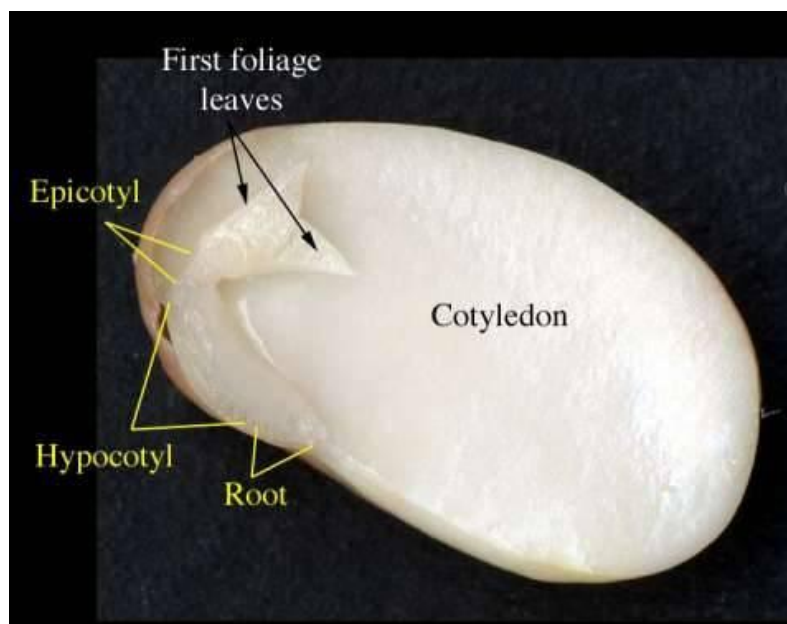
Guarde las arvejas secas en un recipiente a prueba de aire en un lugar fresco, seco y oscuro. Guardadas de esta manera, van a durar hasta seis meses.



Legumbres

Todas las legumbres son miembros de la familia de plantas llamada *Leguminosae*, comúnmente llamada legumbres, el cual incluye ambos frijoles y peas. Son nativos de cuatro continentes: Europa, África, Asia y America del Sur. Un frijol esta compuesto de una capa en la semilla que contiene una planta embriónica y un par de cotiledones. El tejido esta hecho de almidón, proteínas y grasas sobre la que la planta embriónica se alimenta cuando esta caliente y agua se introduce para estimular la germinación. Si quiere mirar los frijoles y ver las partes usted mismo, tome un cuantos frijoles y báñelos en agua por alrededor de 12 horas. El agua los hará lucir más rechonchos y fáciles de dividir para que pueda identificar las partes más fácilmente.

Guarde los frijoles secos en un recipiente a prueba de aire en un lugar fresco, seco y oscuro. Guardadas de esta manera, van a durar hasta seis meses.



Vegetales

Alcachofas - una cabeza ajustada de hojas carnosas, deliciosas con limon y mantequilla

Espárragos – puntas verdes y tiernas disponibles durante un corta temporada de cosecha

Frijol – semillas altas en proteínas de plantas leguminosas

Remolacha - tuberosas con un rico sabor dulce y avellanado

Brócoli – verdes y deliciosos y llenos de vitaminas

Coles de Bruselas – son como pequeños repollos—le gustan o los odia!

Repollo – el rey de los vegetales. Fáciles de crecer en cualquier lugar

Zanahoria – introducida por los Romanos, las zanahorias han sido populares por cerca de 2000 años

Coliflor – pariente blanco del brócoli

Apio – verde y crujiente; usado en ensaladas, caldos y sopas o crudo

Acelga – un vegetal verde y frondoso

Achicoria – un vegetal amargo

Collards – un vegetal verde oscuro

Maíz – Es un vegetal nativo de America del Norte y considerado sagrado por muchas tribus nativas

Pepinos – tradicionalmente se usan crudos in ensaladas; preservan mucha agua

Berenjena – un vegetal morado que absorbe los sabores fuertes muy bien

Col rizada – un vegetal verde para cocinar

Kohlrabi – un miembro de la familia de los nabos y puede ser morado o blanco

Puerro – un tallo verde con un sabor parecido a la cebolla (pero más suave)

Lechuga – base tradicional de ensaladas

Hongos – no son técnicamente un vegetal, sino un miembro más antiguo del reino vegetal. Los hongos no usan energía solar para producir energía, de manera que tiene un rango completamente diferente de sabor que los vegetales

Vegetales, Continúan

Okra – también llamados 'dedos de damas' o gumbo; un vegetal algo picante de la misma familia que la malvarrosa

Cebollas – se han comido por cientos de miles de años y todavía no nos hemos aburrido de ellas

Pastinaca – dulce y almidonado, como una zanahoria blanca

Arvejas – miembro de la familia de las legumbres

Chiles - frutas de la familia de plantas Capsicum. Los más picantes (debido a un contenido mayor de Capsaicinoides) son usualmente usados para hacer salsas

Papas - un cultivo Americano que ha sido exportado a todo el mundo

Calabazas - un popular vegetal usado en la cocina y para hacer linternas para Halloween

Rábanos – un vegetal picajoso muy popular en la cocina occidental y en Asia

Rutabaga – muy similar al nabo

Chalota – pequeñas cebollas con frecuencia con un muy picante sabor

Espinacas – Hojas verdes grandes para cocinarlas o comerlas crudas; contienen muchos minerales saludables incluyendo hierro

Calabacitas – incluyen calabazas del verano (calabazas amarillas, calabacín) y calabazas de invierno

Camote - una planta tuberosa; la variedad roja es llamada ñame, aunque los ñames son un vegetal separado por su propio derecho

Tomates – no son técnicamente un vegetal sino una fruta (ya que tienen semillas)

Nabos – vegetal tuberoso

Ñames – una tuberosa dulce

Frutas

Manzanas – una fruta favorita y buena fuente de vitamina C

Melocotones – suaves, dulces y jugosos, de alto contenido en beta-carotena

Aguacate – carnosa carne con una semilla grande y una cáscara suave. Estos árboles producen cientos de frutas que son muy deliciosas

Banano – una fruta tropical curvada y adorada en todo el mundo. En términos de ventas globales, alcanza la cima de todas las frutas

Zarzamora - la fruta del arbusto de la zarza que es muy común

Arándano – una fruta de norte America alta en antioxidantes. Los arbustos pequeños se dan en suelos acídicos y producen cientos de pequeñas frutas azules en la entrada del verano

Cereza – una fruta relacionada con las ciruelas y los albaricoques, el árbol de cerezas produce un fruta pequeña y acide con un sabor distintivo. Dulces y fragrantes, las cerezas son una delicia del verano

Clementina - una naranja dulce de la familia de las mandarinas. Las clementinas son mucho más fáciles de pelar que las naranjas

Arandano Agrio – alto en vitamina C; con un sabor astringente que le hace una buena fruta para el desayuno.

Higo - el fruto que conocemos como el higo es en realidad la flor de la higuera. Es dulce y delicioso

Toronja – una fruta favorita en el desayuno. La toronja tiene una cáscara amarilla y es tres veces mas grande que una naranja.

Uva – ramos de frutas verdes, amarillas y rojas que crecen en vides en algunas partes del mundo. Frescas o como vino, las uvas son una fruta popular

Kiwi – verdosas o cafecitos, la cáscara de la fruta tiene una superficie velluda.

Por dentro tiene una carne acida pero dulce que va muy bien con el sabor dulce de las ensaladas de frutas tanto como con la ensalada de tomate

Limón – el rey de las frutas cítricas

Lima – pariente verde del limón

Frutas, Continúan

Mango – fruta tropical

Albaricoque – una forma lampiña del melocotón que crece un poco mas alla de las latitudes del norte y es mas tierno que su primo

Naranja – fruta cítrica popular con muchas variedades

Papaya- fruta tropical

Durazno – algunas partes de la cáscara son peludas y con una carne succulenta que es dulce y deliciosa

Pera – nativa del la parte del norte de Europa, la pera es una fruta maravillas aunque no tan popular como las manzanas estos días (debido principalmente a su corta vida)

Piña – fruta tropical

Ciruela – deliciosa y dulce

Frambuesa – la fruta de la zarza que es muy común

Sandia – Un melón grande con dulce y extremadamente carne acuosa

PARTE 2: EQUIPO DE COCINA DE NURTURE

El programa de Nurture enfatiza el equipo de cocina con el propósito de preparar comidas que son *fáciles* y *saludables*.

Es muy importante que siga las guías de seguridad para usar todas las piezas del equipo de cocina.

No todas las sesiones (series de clases) van a cubrir todas las piezas del equipo de cocina. Sin embargo, lo que sigue es una lista con ejemplos:

- Cocedor de Arroz
- Cocedor Lento
- Termómetro para Carnes
- Mezclador de Mano/Inmersión
- Cortador de Manzanas
- Canasta para Cocinar al Vapor

Cocedor de Arroz: Partes



Cocedor de Arroz: IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

Su Seguridad Primero: Por favor lea las instrucciones en el manual o la guía del usuario que viene con su cocedor de arroz. Tiene importante información de seguridad que debe revisar.

Sea precavido cuando lo abra, siempre mantenga la tapa alejada de su cara para evitar que el vapor le provoque quemaduras. Maneje los tazones con arroz con mucho cuidado. Use guantes protectores. Rayar o lastimar el tazón de cocina removible podría ocasionar que su unidad no funcione apropiadamente porque el fondo de la olla debe hacer un contacto perfecto con el centro del disco en el fondo que es el que mantiene y controla la temperatura. Por eso es muy importante que se asegure que el lado exterior del tazón está limpio y seco. Asegúrese que el sensor de temperatura en el centro del interior de la base está limpio, seco y frío.

Cuando use aparatos eléctricos, precauciones de seguridad básica deben de seguirse siempre, incluyendo las siguientes:

- 1. Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar.**
2. No toque las superficies calientes. Use las manijas o agarraderas
3. Para protegerse de choques eléctricos, no meta el alambre, o cualquier parte del cocedor de arroz (excepto el tazón removible) en agua o cualquier otro líquido.
4. Supervisión Cercana es necesaria cuando este aparato es usado por o cerca de niños.
5. No opere ningún aparato con el cordón dañado, o después de que el aparato ha funcionado mal o ha sido dañado de cualquier manera. Regrese el cocedor de arroz a su estación de servicio autorizado más cercano para que lo examinen, lo reparen, o ajusten el sistema eléctrico o mecánico.
6. El uso de extensiones que no han sido recomendadas o vendidas por el fabricante puede ocasionar incendios, choque eléctrico o heridas, y son prohibidos.
7. No lo use en exteriores.
8. No lo coloque en o cerca de una hornilla eléctrica o de gas, o en un horno caliente, o un horno de microondas.
9. Desconéctelo de la electricidad cuando no lo este usando y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de ponerle o quitarle las partes y antes de limpiarlo.
10. Siempre conecte el alambre al aparato primero, luego conecte el alambre a la pared. Para desconectarlo, remueva el conector. Siempre sostenga el conector, nunca el alambre.
11. No deje que el cordón cuelgue sobre la orilla de la mesa, o que toque superficies calientes, incluyendo la estufa.
12. Precaución extrema debe usarse cuando mueva un aparato que contiene aceite caliente u otros líquidos calientes.
13. No use este aparato para cualquier otra cosa que no sea para lo que no sea su uso original.
14. Para reducir el riesgo de choque eléctrico cocina solamente con el recipiente removible.
15. Para asegurarse de protección continua en contra de riesgos de choque eléctrico, conecte la unidad a enchufes que estén apropiadamente conectados a tierra.

PARA EL USO EN EL HOGAR INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ADICIONAL

INSTRUCCIONES:

El aparato debe tener conexión a tierra. El enchufe debe estar conectado al conector que esta apropiadamente instalado y conectado a tierra.

PRECAUCION:

El uso inapropiado del cordón puede resultar en el riesgo de un corto circuito. Consulte a un electricista calificado si es necesario. No trate de obviar este seguro a través de modificar su conexión.

A cordón corto para la conexión se provee para evitar los peligros que pueden resultar que el cordón se enrolle o se tropiece con un cordón largo.

Cocedor de Arroz: Cuidado y Limpieza

PRECAUCION: No meta en agua el Cocedor de Arroz, el cordón, o no le eche agua u otro líquido. Limpie el exterior del Cocedor de Arroz con un trapo limpio. Deje secar totalmente. No use limpiadores con detergentes muy fuertes o abrasivos.

Limpie el cocedor de arroz y todos los otros accesorios después de cada uso.

Desconecte antes de limpiar. NUNCA limpie el cocedor de arroz mientras este conectado.

No use limpiadores con abrasivos en ninguna parte del cocedor de arroz.

No meta la unidad en agua.

Pasos

1	Remueva el tazón removible de la unidad principal
2	Lave el tazón en agua tibia junto con la espátula, la taza de medida y la tapadera *
3	No use ninguna almohadilla abrasiva para limpiar la olla interna ya que puede ser dañada la capa antiadherente
4	Deje que se seque totalmente

*Si por alguna razón comida se cocino en el fondo del tazón removible, llénelo con agua caliente y un poco de jabón y remójelo. Deje que el tazón se remoje para que la comida se afloje suficiente para ser removida.

Cocedor a Fuego Lento: Partes



Tapadera con manija



Tazón removible



Unidad principal

(se conecta al cordón eléctrico—
por favor ver precauciones de
seguridad en la siguiente página)

Botón de encendido y apagado
Alto/Bajo/Mantener Caliente

Cocedor a Fuego Lento: IMPORTANTES MEDIDAS DE SEGURIDAD

Su Seguridad Primero: Por favor lea las instrucciones en el manual o la guía del usuario que viene con su cocedor a fuego lento. Tiene importante información de seguridad que debe revisar.

Sea precavido cuando lo abra, siempre mantenga la tapa alejada de su cara para evitar que el vapor le provoque quemaduras. Maneje los tazones con arroz con mucho cuidado. Use guantes protectores. Rayar o lastimar el tazón de cocina removible podría ocasionar que su unidad no funcione apropiadamente porque el fondo de la olla debe hacer un contacto perfecto con el centro del disco en el fondo que es el que mantiene y controla la temperatura. Por eso es muy importante que se asegure que el lado exterior del tazón esta limpio y seco. Asegúrese que el sensor de temperatura in el centro del interior de la base esta limpio, seco y frío.

Cuando use aparatos eléctricos, precauciones de seguridad básica deben de seguirse siempre, incluyendo las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar.**
2. No toque las superficies calientes. Use las manijas o agarraderas
3. Para protegerse de choques eléctricos, no meta el alambre, o cualquier parte del cocedor de arroz (excepto el tazón removible) en agua o cualquier otro líquido.
4. Supervisión Cercana es necesaria cuando este aparato es usado por o cerca de niños.
5. No opere ningún aparato con el cordón dañado, o después de que el aparato ha funcionado mal o ha sido dañado de cualquier manera. Regrese el cocedor de arroz a su estación de servicio autorizado más cercano para que lo examinen, lo reparen, o ajusten el sistema eléctrico o mecánico.
6. El uso de extensiones que no han sido recomendadas o vendidas por el fabricante puede ocasionar incendios, choque eléctrico o heridas, y son prohibidos.
7. No lo use en exteriores.
8. No lo coloque en o cerca de una hornilla eléctrica o de gas, o en un horno caliente, o un horno de microondas.
9. Desconéctelo de la electricidad cuando no lo este usando y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de ponerle o quitarle las partes y antes de limpiarlo.
10. Siempre conecte el alambre al aparato primero, luego conecte el alambre a la pared. Para desconectarlo, remueva el conector. Siempre sostenga el conector, nunca el alambre.
11. No deje que el cordón cuelgue sobre la orilla de la mesa, o que toque superficies calientes, incluyendo la estufa.
12. Precaución extrema debe usarse cuando mueva un aparato que contiene aceite caliente u otros líquidos calientes.
13. No use este aparato para cualquier otra cosa que no sea para lo que no sea su uso original.
14. Para reducir el riesgo de choque eléctrico cocina solamente con el recipiente removible.
15. Para asegurarse de protección continua en contra de riesgos de choque eléctrico, conecte la unidad a enchufes que estén apropiadamente conectados a tierra.

PARA EL USO EN EL HOGAR INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ADICIONAL

INSTRUCCIONES:

El aparato debe tener conexión a tierra. El enchufe debe estar conectado al conector que esta apropiadamente instalado y conectado a tierra.

PRECAUCION:

El uso inapropiado del cordón puede resultar en el riesgo de un corto circuito. Consulte a un electricista calificado si es necesario. No trate de obviar este seguro a través de modificar su conexión.

A cordón corto para la conexión se provee para evitar los peligros que pueden resultar que el cordón se enrolle o se tropiece con un cordón largo.

Cocedor a Fuego Lento: Cuidado y Limpieza

PRECAUCION: No meta en agua el Cocedor a Fuego Lento, el cordón, o no le eche agua u otro líquido. Limpie el exterior del Cocedor de Arroz con un trapo limpio. Deje secar totalmente. No use limpiadores con detergentes muy fuertes o abrasivos.

Limpie el cocedor a fuego lento y todos los otros accesorios después de cada uso.

Desconecte antes de limpiar. NUNCA limpie el cocedor a fuego lento mientras este conectado.

No use limpiadores con abrasivos en ninguna parte del cocedor a fuego lento.

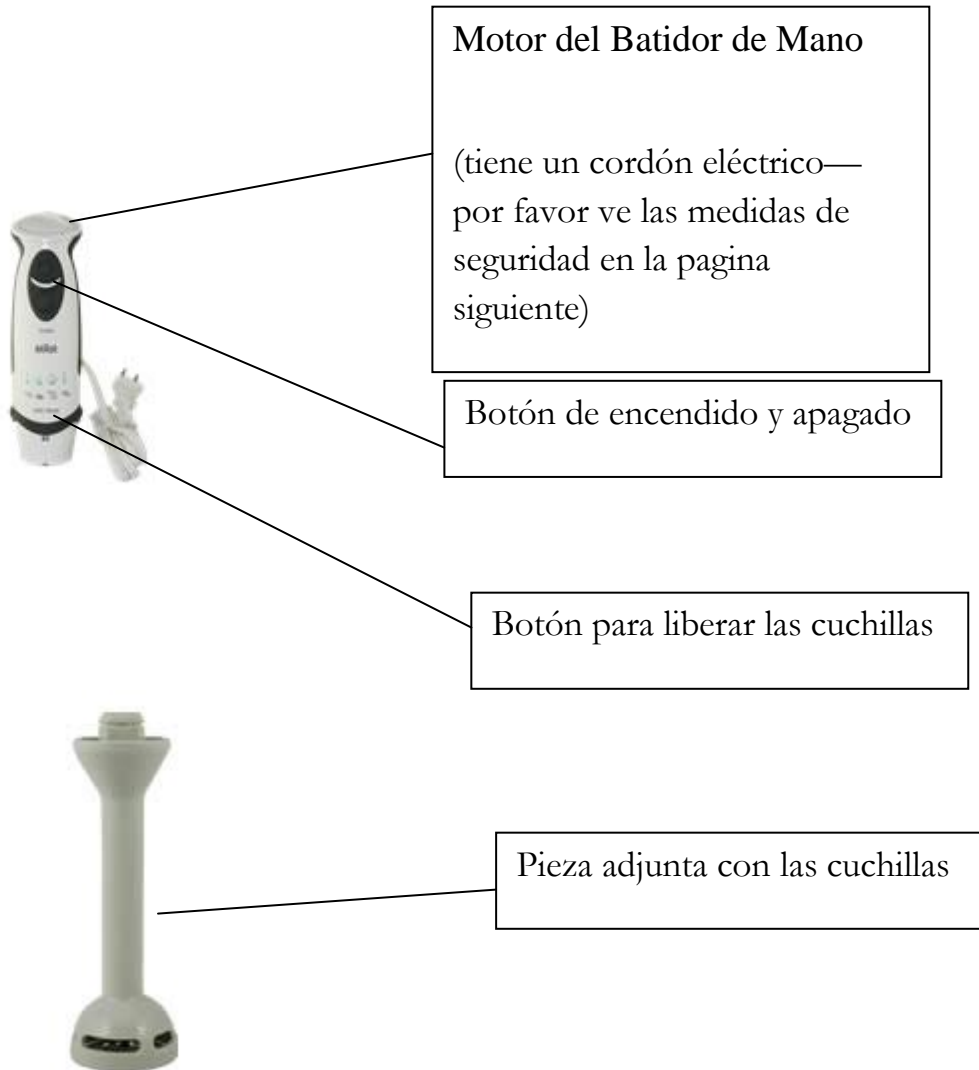
No meta la unidad en agua.

Pasos

1	Remueva el tazón removible de la unidad principal
2	Lave el tazón en agua tibia junto con la espátula, la taza de medida y la tapadera *
3	Deje que se seque totalmente

*Si por alguna razón comida se cocino en el fondo del tazón removible, llénelo con agua caliente y un poco de jabón y remójelo. Deje que el tazón se remoje para que la comida se afloje suficiente para ser removida.

Batidora de Mano: Partes



Batidora de Mano: SALVAGUARDAS IMPORTANTES

Su Seguridad Primero: Por favor lea las instrucciones en el manual o la guía del usuario que viene con su batidora de mano. Tiene importante información de seguridad que debe revisar.

Sea precavido cuando lo abra, siempre mantenga la tapa alejada de su cara para evitar que el vapor le provoque quemaduras. Maneje los tazones con arroz con mucho cuidado. Use guantes protectores. Rayar o lastimar el tazón de cocina removible podría ocasionar que su unidad no funcione apropiadamente porque el fondo de la olla debe hacer un contacto perfecto con el centro del disco en el fondo que es el que mantiene y controla la temperatura. Por eso es muy importante que se asegure que el lado exterior del tazón esta limpio y seco. Asegúrese que el sensor de temperatura in el centro del interior de la base esta limpio, seco y frío.

Cuando use aparatos eléctricos, precauciones de seguridad básica deben de seguirse siempre, incluyendo las siguientes:

1. **Lea todas las instrucciones cuidadosamente antes de usar.**
2. No toque las superficies calientes. Use las manijas o agarraderas
3. Para protegerse de choques eléctricos, no meta el alambre, o cualquier parte del cocedor de arroz (excepto el tazón removible) en agua o cualquier otro líquido.
4. Supervisión Cercana es necesaria cuando este aparato es usado por o cerca de niños.
5. No opere ningún aparato con el cordón dañado, o después de que el aparato ha funcionado mal o ha sido dañado de cualquier manera. Regrese el cocedor de arroz a su estación de servicio autorizado más cercano para que lo examinen, lo reparen, o ajusten el sistema eléctrico o mecánico.
6. El uso de extensiones que no han sido recomendadas o vendidas por el fabricante puede ocasionar incendios, choque eléctrico o heridas, y son prohibidos.
7. No lo use en exteriores.
8. No lo coloque en o cerca de una hornilla eléctrica o de gas, o en un horno caliente, o un horno de microondas.
9. Desconéctelo de la electricidad cuando no lo este usando y antes de limpiarlo. Permita que se enfríe antes de ponerle o quitarle las partes y antes de limpiarlo.
10. Siempre conecte el alambre al aparato primero, luego conecte el alambre a la pared. Para desconectarlo, remueva el conector. Siempre sostenga el conector, nunca el alambre.
11. No deje que el cordón cuelgue sobre la orilla de la mesa, o que toque superficies calientes, incluyendo la estufa.
12. Precaución extrema debe usarse cuando mueva un aparato que contiene aceite caliente u otros líquidos calientes.
13. No use este aparato para cualquier otra cosa que no sea para lo que no sea su uso original.
14. Para reducir el riesgo de choque eléctrico cocina solamente con el recipiente removible.
15. Para asegurarse de protección continua en contra de riesgos de choque eléctrico, conecte la unidad a enchufes que estén apropiadamente conectados a tierra.
16. Las cuchillas están muy afiladas. Manéjelas con cuidado.
11. Cuando mezcle líquidos, especialmente cuando están calientes, use un contenedor alto o asegúrese que lo hace en pequeñas cantidades para reducir el riesgo de derramarlo y la posibilidad de heridas por quemaduras.

NOTA: Siempre desconecte la batidora de mano después de cada uso. Manténgala alejada del alcance de los niños.

Para prevenir salpicaduras, sea cuidadoso de nunca remover la batidora del líquido mientras esta en operación

NOTA: Si una pieza de comida se queda trabada alrededor de las cuchillas, siga las instrucciones siguientes:

1. Libere el botón de encendido y **desconecte** la unidad del enchufe eléctrico.
2. Once the power source has been disconnected, use a spatula to carefully remove the food lodged in the blade guard. Avoid injury. The blade is sharp. Do not use your fingers to remove lodged objects.
3. After the lodged food has been removed, plug the unit back into its power supply and continue processing.

Batidora de Mano: INSTRUCCIONES ADICIONALES DE SEGURIDAD, CUIDADO Y LIMPIEZA

PARA EL USO EN EL HOGAR INSTRUCCIONES DE SEGURIDAD ADICIONAL

INSTRUCCIONES:

El aparato debe tener conexión a tierra. El enchufe debe estar conectado al conector que esta apropiadamente instalado y conectado a tierra.

PRECAUCION:

El uso inapropiado del cordón puede resultar en el riesgo de un corto circuito. Consulte a un electricista calificado si es necesario. No trate de obviar este seguro a través de modificar su conexión.

A cordón corto para la conexión se provee para evitar los peligros que pueden resultar que el cordón se enrolle o se tropiece con un cordón largo.

ADVERTENCIA: No sumerja el motor de la unidad en agua. Siempre desconecte la batidora antes de limpiar las navajas de metal.

Siempre limpie la batidora totalmente después de cada uso. **Desconecte la unidad y** mantenga la porcion de las cuchillas de la batidora bajo agua caliente para lavarlas. Si las partículas de comida no se limpian fácilmente del área de las cuchillas, use una espátula pequeña para remover las partículas de comida.

No use sus dedos porque las cuchillas estan afiladas. NUNCA sumerja o deje que agua entre en la base del motor del aparato. Seque la base del motor con un trapo seco y seque bien antes de guardar.

Pasos

1	Desconecte. Remueva las cuchillas de la base del motor.
2	Lave con agua caliente y un poco de jabón.
3	Deje secar totalmente.
4	Guarde en un lugar seguro y alejado de niños.

Termómetro para Carnes



- Diseño cuadrado para prevenir deslizamiento
- Se puede lavar en el lavaplatos
- Recordatorio del punto previsto
- Temperaturas de cocimiento seguro para varios tipos de carne indicadas en el instrumento

Cortador de Manzanas y Canasta de Vapor para Vegetales

Rodajas de manzanas y peras son un aperitivo súper fácil de preparar. Sírvelas con mantequilla de maní o cualquier otro tipo de mantequilla de nuez para la proteína.

Agregue miel para endulzar! O simplemente sírvelas solas!

Para usar: Coloque el círculo sobre el centro de la manzana o pera. Presione gentil y parejamente sobre la manzana o pera para cortar.



Los vegetales también son un aperitivo delicioso. Zanahorias, pepinos, apio, jicama y otros pueden comerse crudos (con aderezo para la proteína). Ligeramente cocinados al vapor, el brócoli, la coliflor, y el repollo son fáciles de digerir.

Direcciones: Agregue varias pulgadas de agua a la olla. Ponga la canasta para el vapor y coloque los vegetales encima de la canasta. Cocine en alto o medio hasta que el vapor cocine los vegetales a la deseada dureza o suavidad. Asegúrese que el agua no se evapore, o que el fondo de la olla se queme!



PARTE 3: INFORMACION NUTRITIVA

Esta sección le proveerá con información sobre:

- Por que la buena nutrición es importante
- Metas Nutricionales—Consumo alimenticio diario
- Tablas Nutritivas para los alimentos de Nurture:
 - granos completos
 - lentejas
 - Arvejas secas y cortadas
 - frijoles

Buena Nutrición es Más que una Onza de Prevención

Considere estos factores y como le pueden afectar:

Usted

En los Estados Unidos, las tres principales causas de fallecimiento (Enfermedades del Corazón, Cáncer y Enfermedades Cerebrovasculares (Derrame)) tienen lazos fuertes con la nutrición. Diabetes, la 6th causa principal de muertes, puede ser frecuentemente iniciada debido al estilo de vida y a los hábitos alimenticios.

Sus hijos

1 de cada 3 niños que nacieron en el año 2000 van a desarrollar diabetes si adoptan el estilo de vida de inactividad y sobrealimentación que caracteriza a nuestra nación.

Las buenas noticias son que la dieta y el estilo de vida pueden significativamente reducir su riesgo de desarrollar enfermedades, específicamente enfermedades del corazón, cáncer, derrame y diabetes. De hecho, aun cambios simples y pequeños al tipo de comidas que ingiere pueden tener un impacto sobre su salud y la salud de cada uno de sus familiares. Abajo siguen algunas sugerencias nutritivas para reducir el riesgo de estas condiciones, todas las cuales el programa Nurture incorpora:

1. **ESCOJA GRANOS COMPLETOS.** Granos completos, ricos en vitaminas y minerales, han demostrado que reducen la posibilidad de derrame, diabetes, enfermedades del Corazón y algunos cánceres. También llenan más que granos refinados, ayudan a reducir el hambre entre comidas.
2. **ENCUENTRE MÁS FIBRA.** Muchos Americanos no comen la cantidad recomendada de fibra cada día, la cual es cerca de 25 g para las mujeres y 38 g para los hombres. Así como los granos completos, la fibra ha demostrado que puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, cáncer, derrame y diabetes. Los chicos también necesitan fibra, para mantener su salud en general y mantener regularidad.
3. **ESCOJA ACEITES SOBRE GRASAS DURAS, COMO MANTECA O MANTEQUILLA.** Fats that are solid at room temperature (lard, butter, margarine) contain high levels of saturated fat and trans fat, both of which increase your likelihood of getting heart

disease or having a stroke. Oils (canola oil, olive oil, vegetable oil) can be used in place of hard fats and do not increase your risk for disease.

4. **COMA MÁS VEGETALES Y FRUTAS.** El comer más vegetales y frutas reduce el riesgo de cáncer, enfermedades del corazón, derrame y diabetes, además ayudan al sistema inmunológico a mantenerle a usted y a su familia saludable todo el año. El comer una variedad de vegetales y frutas es lo mejor..... piense acerca de comerse un arco iris cuando se trata de tomar sus decisiones.

Metas Nutritivas para el Consumo Alimenticio según USDA

Fuente Nutritiva para la Meta		Proteína		Carbohidrato		Total de Fibra	Total de Grasas	Grasa Saturada
		RDA ¹ (g)	AMDR ¹ (%)	RDA ¹ (g)	AMDR (%)	(g) ³	AMDR (%)	DG (%)
Patron Alimenticio	Meta edad/genero grupo(s) para patron ²							
1000	Niños 1-3	13	5-20	130	45-65	14	30-40	<10%
1200	Mujeres 4-8	19	10-30	130	45-65	17	25-35	<10%
1400	Hombres 4-8	19	10-30	130	45-65	20	25-35	<10%
1600	mujeres 9-13 mujeres 51-70, 70+	34	10-30	130	45-65	22	25-35	<10%
		46	10-35	130	45-65	22	20-35	<10%
1800	hombres 9-13 mujeres 14-18 mujeres 31-50	34	10-30	130	45-65	25	25-35	<10%
		46	10-30	130	45-65	25	25-35	<10%
		46	10-35	130	45-65	25	20-35	<10%
2000	hombres 51-70, 70+ mujeres 19-30	56	10-35	130	45-65	28	20-35	<10%
		46	10-35	130	45-65	28	20-35	<10%
2200	hombres 14-18 hombres 31-50	52	10-30	130	45-65	31	25-35	<10%
		56	10-35	130	45-65	31	20-35	<10%
2400	hombres 19-30	56	10-35	130	45-65	34	20-35	<10%

Fuente: USDA website (mypyramid.gov) para guías alimenticias
http://www.health.gov/dietaryguidelines/dga2005/report/HTML/D1_Tables.htm#td11fn3

¹ Metas Nutricionales están basadas en las Recommended Dietary Allowances (RDA); Adequate Intakes (AI); Daily Values (DV); Upper Limits (UL); Acceptable Macronutrient Distribution Ranges (AMDR); or Dietary Guidelines (DG) recommendations. AMDR se muestran como un porcentaje del total de calorías.

² Los objetivos de los grupos están basados en la energía que se estima es requerida de individuos sedentarios según el peso y la altura como referencia del reporte de macronutrientes de la Referencia Dietética de IOM publicado en 2002.

³ La recomendación estimada del total de fibra esta basada en 14 gramos de fibra por cada 1000 calorías, la base para el total de fibra según la recomendación de Ingerir el monto adecuado de fibras en el reporte de macronutrientes de DRI. Explicaciones adicionales para esta alternativa se puede encontrar en el texto de las noticias del Registro Federal.

Granos Completos: Información Nutricional

Grano ½ tasa seco	Calorías	Gra sa	Grasa Sat	Carbs.	Fibra	Proteína	Vitaminas	Minerales	Misc.
Arroz Café	374	2.5	0.5	72	3.2	7.1	B vitaminas	Magnesio Cinc, Hierro	Alto en proteínas y 3 veces la fibra del arroz blanco
Avena descort ezada	150	3	0.5	27	4	5.5	B vitaminas	Magnesio Hierro	2 gramos de colesterol rebajado en fibra soluble
Cebada	320	1	0	74	10	10	B vitaminas	Magnesio	Tercero en fibra y proteína
Bulgur	240	1	0	53	13	9	B vitaminas	Hierro Magnesio	Alto en Fibra
Avena cortada	300	4	0	52	8	8	B vitaminas	Mase Calcio que avena descortezada	Mas sabor que avena descortezada
Mijo	360	4	0	64	12	9.6	B vitaminas	Magnesio Hierro	Tercero en Fibra y proteína
Quinoa	340	5	0	60	6	14	B vitaminas	Hierro, Cinc, Magnesio	Alto en proteína, fuente de Hierro

Lentejas/Arvejas partidas: Información Nutricional

Lentejas/ Arvejas partidas ½ tasa cocinada	Calorias	Grasa	Grasa Sat	Carb	Fibra	Proteína	Vitaminas	Minerales	Misc
Arvejas verdes partidas	168	7	.5	20	8	8	Acido Folate Tiamina	Potasio, Magnesio, hierro	**
Arvejas amarillas partidas	168	7	.5	20	8	8	Acido Folate Tiamina	Potasio, Magnesio, hierro	**
Lentejas	161	7	.5	18	7	7	Acido Folate Tiamina	Potasio, Magnesio, hierro Zinc	**Buena fuente de hierro

Las arvejas partidas y las Lentejas son una gran fuente de proteínas. También tienen un contenido muy bajo de grasas saturadas y son altas en fibra mas que las Fuentes de proteína animal, lo que se traduce en buenas noticias para su corazón y u salud en general.

** Comidas altas en Potasio y Magnesio ayudan a regular la presión sanguínea.

Frijoles: Información Nutricional

Los frijoles son una buena fuente de ácido fólico, hierro, magnesio y zinc. Todos estos nutrientes, junto con altas cantidades de proteína y fibra en los frijoles son importantes para mantener un corazón saludable y proveer a nuestros cuerpos con la energía que necesita. Los frijoles son una buena alternativa a las carnes, que contienen una cantidad alta en grasas saturadas y calorías extras que pueden dañar nuestros corazones y disminuir nuestros niveles de energía. La fibra en los frijoles también puede ayudarnos a sentirnos más llenos por largos periodos, y pueden ayudar en la digestión y hasta mantener niveles bajos de colesterol! Esta tabla muestra algunos **ejemplos** de la familia de los frijoles:

Información Nutricional por ración (1/2 tasa enlatada)	Calories	Grasa	Carbohidratos	Proteínas	Fibra	Grasa Saturada
Frijoles Negros	114	0.5	20	8	7.5	0
Frijoles Great Northern	149	0.5	27	10	6	0
Frijoles Pinto	103	1	18	6	6	0
Frijoles Rojos	109	0	20	7	8	0

PARTE 4: INSTRUCCIONES PARA COCINAR

Esta sección le proveerá información sobre:

- Como cocinar granos completos/lentejas/arvejas partidas en el cocedor de arroz
- Tiempos de cocimiento para los granos completos/lentejas/arvejas partidas en el cocedor de arroz
- Como usar el cocinador de fuego lento para preparar comidas fáciles
- Como usar la batidora de mano
- Como cocinar con frijoles secos
- Como cocinar con frijoles enlatados

Como cocinar granos completos/lentejas/arvejas partidas en el cocedor de arroz

Pasos	
1	<p>Mida granos/lentejas/arvejas partidas con la tasa que se le dio.</p> <p>Granos/lentejas/arvejas partidas se van a expandir 2 o 3 veces su tamaño cuando se cocinan</p> <p>(no mezcle granos/lentejas/arvejas partidas ya cada uno tiene tiempos de cocimiento diferentes)</p>
2	<p>Agregue granos/lentejas/arvejas partidas al cocedor de arroz</p>
3	<p>Lave los granos/lentejas/arvejas partidas. Llene el cocedor de arroz con agua, revuelva y remueva el agua, separe cualquier piedra o granos/lentejas/arvejas partidas que estén dañados. (No es necesario para algunos granos como la avena o alforfón)</p>
4	<p>Mida el agua* de manea que llegue a la línea apropiada en la olla de cocimiento O use un radio de 2:1 (agua: granos/lentejas/arvejas partidas)</p>
5	<p>Conecte el cocedor de arroz a un enchufe seguro. (Conecte el enchufe al aparato de primero, luego conecte el cordón a la pared)</p>
6	<p>Presione el botón de encendido “on”. El botón va a cambiar a la posición “warm” cuando los granos estén listos.</p>
7	<p>Desconecte cuando este en “warm”. Puede mantener los granos/lentejas/arvejas partidas calientes hasta cuando los vaya a comer (dentro de una hora más o menos).</p>

*caldo puede usarse para mejorar el sabor, si se desea.

Por que el cocedor de arroz hará el cocinar mas fácil

- No tiene que permanecer junto a la estufa
- Requiere de cerca de 5 minutos de tiempo activo de cocinar

Tiempos de cocimiento para Granos completos/Lentejas/Arvejas partidas en el Cocedor de arroz

Granos Completos

Granos (2 tasa* seco)	Tiempo Estimado
Avena	25 minutos
Bulgur	25 minutos
Mijo	25 minutos
Quinoa	30 minutos
Arroz café de grano largo	35 minutos
Cebada	30 minutos

*Tasa proveída con el Cocedor de arroz (cerca de $\frac{3}{4}$ de la tasa de medida)

Lentejas/Arvejas partidas

Lentejas/ Arvejas partidas (2 tasas* seco)	Tiempo Estimado
Lentejas	45 minutos
Arvejas verdes partidas	30 minutos
Arvejas amarillas partidas	30 minutos

* Tasa proveída con el Cocedor de arroz (cerca de $\frac{3}{4}$ de la tasa de medida)

Como usar el Cocedor de fuego lento para preparar comidas faciles

Orientation General:

1. Bajo: por 8-10 horas o toda la noche
2. Alto: por 6 horas

Pasos	
1	<p>Agregue la comida de acuerdo a su receta.</p> <p>Siempre este seguro de que hay liquido en la receta.</p>
2	<p>Conecte el cocedor de fuego lento a un enchufe seguro (Enchufe el conector al aparato de primero, luego conéctelo a la pared).</p>
3	<p>Cubra y encienda el cocedor de fuego lento.</p> <p>Orientación General:</p> <ol style="list-style-type: none"> 3. Bajo: por 8-10 horas o toda la noche 4. Alto: por 6 horas
4	<p>Para proteínas animales, use el termómetro de carnes para chequear si esta listo.</p>
5	<p>Muévalo a “keep warm” si la comida se servirá después</p>

Por que un cocedor de fuego lento hace el cocinar más fácil:

- Prepare su cena en la mañana-típicamente en menos de 15 minutos de tiempo de preparación
- La cena esta lista y caliente al final del día (y su casa huele maravillosamente!)
- Haga grandes cantidades y congele para el futuro o suelo como sobrantes para almuerzos del día siguiente

Como usar el Batidor de Mano

Pasos	
1	Conecte el batidor de mano a un enchufe seguro.
2	Meta el batidor en la mezcla que se va a procesar. Para batidos o smoothies, use un vaso grande o pichel. Para mezclar postres instantáneos, use un recipiente ancho y profundo para mejores resultados. Para aderezos, use un recipiente apropiado. Para sopas y salsas picantes, use la batidora en la misma olla (espere hasta que se enfríe). Use esta técnica para preparar comidas de bebe frescas y hechas en casa (consulte a su medico o pediatra para las recomendaciones sobre la comida apropiada para su bebe).
3	Presione el botón de encendido para empezar el motor/cuchillas.
4	Use un movimiento de arriba a abajo para procesar le mezcla de la mejor manera.
5	Desconecte el cordón y limpie (siga las instrucciones en la pagina siguiente).

Por que una batidora de mano hace cocinar más fácil:

- Haga un rápido y nutritivo batido para el desayuno
- Haga deliciosas y saludables sopas y aderezos
- Aderezos y sopas puede hacerse en grandes cantidades y guardarlos para el uso futuro

Usos de la batidora de mano

- batidos para el desayuno con yogurt y frutas
- aderezos para botanas
- sopas
- comidas para bebes/purées
- crema batida/mezclas para pasteles
- aderezos para ensaladas

Comidas apetitosas que se combinan bien

- Frijoles

- Calabazas invernales (Nuez oleagionosa, comestible, del nogal blanco americano, bellotas, calabazas)
- Vegetales tuberosas (patatas)

Como cocinar con frijoles secados

Pasos	Que hacer	Direcciones
1	Limpiar	Limpie los frijoles, quite aquellos frijoles que estén dañados, piedras pequeñas o cualquier suciedad
2	Remojar	<p>Opciones:</p> <p><u>Remojado en Caliente:</u> Agregue 10 tasas de agua por cada libra de frijoles secos (2 tasas); caliente hasta hervir y deje hervir por 2 o 3 minutos. Quite del fuego, cubra y deje remojar por 4 horas.</p> <p><u>Remojado rapido:</u> Agregue 10 tasas de agua caliente por cada libra de frijoles secos (2 tasas); hierva por 2 o 3 minutos. Quite del fuego, cubra y deje remojar por al menos una hora.</p> <p><u>Remojar toda la noche:</u> Agregue 10 tasas de agua por cada libra de frijoles secos (2 tasas) y deje remojar toda la noche (o al menos 8 horas).</p> <p>Los frijoles se expanden hasta tres veces su tamaño de cuando están secos, asegúrese que usa una olla grande!</p>
3	Cocinar	<p><u>Método Convencional (Olla sobre la estufa):</u></p> <p>Quite toda el agua que uso para remojar y lave los frijoles. Ponga en una olla para cocinar y cubra los frijoles con agua fresca. Cocine a fuego lento por 1 1/2 -2 horas o hasta que los frijoles estén suaves.</p> <p><u>Método para cocinar con el Cocedor de fuego lento:</u></p> <p>Quite toda el agua y lave los frijoles. Ponga en el cocedor de fuego lento y cubra los frijoles con agua fresca. Para el cocedor de fuego lento, el ratio de frijoles a agua es 3 tasas de agua a 1 tasa de frijoles. Cocine los frijoles 2-3 horas a fuego alto,</p>

		asegurándose que están cubiertos de agua. Cuando los frijoles están suaves; mueva el botón a bajo para dejar cocinar por 6-8 horas adicionales.
4	Use en la receta	Los frijoles están listos para ser usados en su receta favorita.

Como cocinar con frijoles enlatadas

Pasos	Que hacer	Direcciones
1	Desagüe	Desagüe los frijoles en un colador.
2	Lave	Lave con agua fría para quitar cualquier exceso de líquido o sal.
3	Use en su receta	Los frijoles están listo para ser usados en su receta favorita.

Si busca mas recetas para cocinar frijoles, puede ver el libro electrónico que es gratis, *Frijoles: Bold and Beautiful Book of Bean Recipes* (a WIC publication).

En Ingles:

http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/WA_beanbook.pdf

En Español:

http://www.nal.usda.gov/wicworks/Sharing_Center/WA_beanbooksp.pdf

PARTE 5: INFORMACION PARA COMPRAR

Esta sección le proveerá información para:

- Granos completos
- Lentejas/Arvejas partidas
- Frijoles secos o enlatados
- Frutas y Vegetales
- Como gastar \$100 en la tienda y obtener mas con las recetas y comidas de Nurture

Comprando Granos enteros

Grano	Marcas encontradas en la visita a Jewel /2/2009	Pasillo	Tamaño	Tamaño de la ración Approx Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Avena cortada	Quaker	1	24 oz	¼ tasa 17/caja	\$4.99	\$0.29
	Wild Harvest (organic)	1	16 oz	¼ tasa 11/paq	2/\$6	\$0.27
Extra thick avena descortezada	Bob's Red Mill	1	32 oz	½ tasa 18/caja	\$3.99	\$0.22
Avena descortezada (organica)	Wild Harvest	1	16 oz	¼ tasa 11/paq	2/\$6	\$0.27
Avena descortezada (old fashioned)	Quaker	1	18 oz	½ tasa 13/caja	\$3.29	\$0.25
	Jewel	1	18 oz	½ tasa 13/caja	\$2.69	\$0.21
Avena descortezada (quick)	Quaker	1	42 oz	½ tasa 30/caja	\$5.19	\$0.17
	Jewel	1	42 oz	½ tasa 31/caja	\$4.19	\$0.14
	McCann's Quick Cooking Irish Oatmeal	1	16 oz	¼ tasa 11/paq	\$3.99	\$0.36
Bulgur wheat	Bob's Red Mill	1	28 oz	¼ tasa 19/paq	\$3.99	\$0.21
Brown basmati rice	Lundberg (California)	1	32 oz	¼ tasa 20/paq	\$5.99	\$0.30
Brown jasmine rice	Lundberg (California)	1	32 oz	¼ tasa 20/paq	\$5.99	\$0.30
Quinoa (traditional or Inca Red)	Ancient Harvest	1	12 oz	1/4 tasa 7/caja	\$4.99	\$0.71
Natural brown rice (extra long grain)	Riceland	4	32 oz	¼ tasa 22/caja	\$2.79	\$0.13
Natural brown rice (long grain)	Lundberg	4	32 oz	¼ tasa 19/caja	\$3.29	\$0.17
Buckwheat (kasha)	Wolf's	4	13 oz	8 – ¾ tasa raciones preparadas	2/\$6	\$0.38
Pearled cebada	Jewel	4	16 oz	¼ tasa 13/paq	0.79	\$0.06
Pearled cebada (kosher)	Gefen	4	16 oz	¼ tasa 14/paq	2/\$2	\$0.08
Medium cebada	Quaker	4	16 oz	¼ tasa 9/caja	\$1.79	\$0.20
Quick cook cebada	Quaker	4	16 oz	1/3 tasa 6/caja	\$1.49	\$0.30

Comprando Granos enteros

Grano	Marcas encontradas en la visita a Whole Foods /2/2009	Pasillo	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio por ración
Mijo	Mayoreo	Mayoreo	Auto-servicio		\$0.99 por libra
Quinoa	Mayoreo	Mayoreo	Auto-servicio		\$2.99 por libra
Quinoa	365 (Marca de Whole Foods)	Sopas	16 oz	1/4 tasa 10/caja	\$2.99/ \$0.30 por ración
Quinoa	Ancient Harvest	Sopas	12 oz	1/4 tasa 7/caja	\$3.29/ \$0.47 por ración

Comprando granos enteros

Grano	Marcas encontradas en la visita a Target	Pasillo	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Avena cortada	Quaker	3	24 oz	¼ tasa 17/caja	\$3.59	\$0.21
Extra gruesa avena descortezada	Silver Palate	3	16 oz	¼ tasa 11/paq	\$2.99	\$0.27
Avena descortezada (old fashioned)	Quaker	3	18 oz	½ tasa 13/caja	\$2.59	\$0.20
	Target	3	18 oz	½ tasa 13/caja	\$0.99	\$0.08
Avena descortezada (quick)	Quaker	3	42 oz	½ tasa 30/caja	\$3.49	\$0.12
	Target	3	42 oz	½ tasa 30/caja	\$2.39	\$0.08
	McCann's	3	16 oz	¼ tasa 11/paq	\$3.54	\$0.32
Brown basmati rice	Village Harvest	4	30 oz	¼ tasa 20/paq	\$4.99	\$0.25
Natural brown rice	Target	4	16 oz	¼ tasa 10/paq	\$1.19	\$0.12
Quinoa	Bob's Red Mill	4	26 oz	1/4 tasa 16/caja	\$11.29	\$0.70
Pearled cebada	Target	2	16 oz	¼ tasa 14/paq	\$1.19	\$0.09
Quick cook cebada	Mother's	2	11 oz	1/3 tasa 4/paq	\$1.19	\$0.37

Comprando granos enteros

Grano	Marcas encontradas en la visita a Walmart en 2/2009	Pasillo	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Brown basmati rice	Lundberg	2	32 oz	¼ tasa 20/paquete	\$3.82	\$0.19
Long grain brown rice	Lundberg	2	32 oz	¼ tasa 19/paquete	\$3.16	\$0.16
Avena descortezada (old fashioned)	Quaker	8	18 oz	½ tasa 13/caja	\$2.08	\$0.16
	Quaker	8	42 oz	½ tasa 31/caja	\$3.48	\$0.11
	Great Value	8	18 oz	½ tasa 13/caja	\$1.18	\$0.09
Avena descortezada (quick)	Quaker	8	18 oz	½ tasa 13/caja	\$2.08	\$0.16
	Great Value	8	18 oz	½ tasa 13/caja	\$1.18	\$0.09
	Great Value	8	42 oz	½ tasa 31/caja	\$2.24	\$0.07
Quick cook cebada	Quaker	3	11 oz	1/3 tasa 4/paquete	\$1.68	\$0.42

Comprando Lentejas/Arvejas partidas

Jewel (Pasillo 4)

visita a la tienda en 2/2009

Lentejas/Arvejas partidas	Marcas encontradas en la visita a Jewel en 2/2009	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Lentejas	Jewel	16 oz	¼ tasa/serv 14/paq	\$1.19	\$0.09
Arvejas verdes partidas	Jewel	16 oz	¼ tasa/serv 13/paq	\$0.99	\$0.08
Arvejas amarillas partidas	Jewel	16 oz	¼ tasa/serv 13/paq	\$0.99	\$0.08
Black eyed peas*	Jewel	16 oz	¼ tasa/serv 13/paq	\$1.29	\$0.10

*Black-eyed peas are really frijoles! Hablaremos de ellos en la Sesión 3 cuando nos enfoquemos en los frijoles.

Walmart (Pasillo 2)

visita a la tienda en 3/2009

Lentejas/Arvejas partidas	Marcas encontradas en la visita a Walmart en 2/2009	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Lentejas	Great Value	16 oz	¼ tasa/serv 14/paq	\$0.98	\$0.07
Arvejas verdes partidas	Great Value	16 oz	¼ tasa/serv 13/paq	\$0.76	\$0.06

Comprando Frijoles

Frijoles Pasillo 4	Marca encontrada en Jewel	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Frijoles Negros	Jewel	16 oz	¼ tasa/serv 12/paquete	\$1.29	\$0.11
Great northern frijoles	Jewel	16 oz	¼ tasa/serv 13/ paquete	\$1.59	\$0.12
Lima frijoles	Jewel	16 oz	¼ tasa/serv 13/ paquete	\$1.59	\$0.12
Navy frijoles	Jewel	16 oz	¼ tasa/serv 12/ paquete	\$1.39	\$0.12
Frijoles Pinto	Jewel	32 oz	¼ tasa/serv 25/ paquete	\$1.98	\$0.08
Frijoles Pinto	Jewel	4 lbs	¼ tasa/serv 52/ paquete	\$3.79	\$0.07
Frijoles Rojos	Jewel	16 oz	¼ tasa /serv 13/ paquete	\$1.59	\$0.12

Frijoles Pasillo 1 (Organico)	Marca encontrada en Jewel	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Frijoles Negros	Wild Harvest	16 oz	¼ tasa/serv 12/ paquete	2/\$4	\$0.17
Garbanzos	Wild Harvest	16 oz	¼ tasa/serv 12/ paquete	2/\$4	\$0.17
Frijoles Pinto	Wild Harvest	16 oz	¼ tasa/serv 12/ paquete	2/\$4	\$0.17

Shopping for Dried Frijoles, Continued

Frijoles Pasillo 2	Marca encontrada en Walmart	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Black frijoles	Great Value	16 oz	$\frac{1}{4}$ tasa/serv 12/ paquete	\$1.18	\$0.09
Great northern frijoles	Great Value	16 oz	$\frac{1}{4}$ tasa/serv 13/ paquete	\$1.08	\$0.08
Lima frijoles	Great Value	16 oz	$\frac{1}{4}$ tasa/serv 13/ paquete	\$1.32	\$0.10
Navy frijoles	Great Value	16 oz	$\frac{1}{4}$ tasa/serv 12/ paquete	\$1.24	\$0.10
Pinto frijoles	Great Value	32 oz	$\frac{1}{4}$ tasa/serv 25/ paquete	\$1.48	\$0.06
Pinto frijoles	Great Value	16 oz	$\frac{1}{4}$ tasa/serv 12/ paquete	\$0.74	\$0.06
Red kidney frijoles (light)	Great Value	16 oz	$\frac{1}{4}$ tasa /serv 13/ paquete	\$1.16	\$0.08
Red kidney frijoles - small red	Great Value	16 oz	$\frac{1}{4}$ tasa /serv 13/ paquete	\$1.22	\$0.09

Shopping for Canned Frijoles

Frijoles (enlatados) Pasillo 5	Marca encontrada en Jewel	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
Black frijoles	Bush's	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$1.39	\$0.46
Black frijoles	Joan of Arc	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$1.29	\$0.43
Black frijoles	Jewel	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.89	\$0.30
Cannellini frijoles	Progresso	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$1.25	\$0.42
Cannellini frijoles	Jewel	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$1.19	\$0.40
Dark red kidney frijoles	Jewel	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	4/\$3	\$0.25
Dark red kidney frijoles	Bush's	16 oz	½ tasa 3.5 serv/lata	\$1.39	\$0.40
Dark red kidney frijoles	Joan of Arc	15.5 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$1.29	\$0.37
Dark red kidney frijoles	Jewel	30 oz	½ tasa; 7 serv/lata	\$1.89	\$0.27
Deluxe great northern frijoles	Randall	48 oz jar	½ tasa; 12 serv/jar	\$3.49	\$0.29
Garbanzo frijoles	Bush's	16 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$1.39	\$0.40
Garbanzo frijoles	Jewel	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$1.09	\$0.36
Great northern frijoles	Bush's	15.8 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$1.19	\$0.34
Great northern frijoles	Jewel	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.89	\$0.30
Great northern frijoles	Joan of Arc	15.5 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$1.29	\$0.43
Light red kidney frijoles	Bush's	16 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$1.39	\$0.40
Light red kidney frijoles	Jewel	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	4/\$3	\$0.25
Light red kidney frijoles	Joan of Arc	15.5 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$1.25	\$0.25
Light red kidney frijoles	Jewel	30 oz	½ tasa; 7 serv/lata	\$1.89	\$0.27
Pinto frijoles	Bush's	16 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$1.19	\$0.40
Pinto frijoles	Jewel	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	10/\$10	\$0.33
Pinto frijoles	Jewel	29 oz	½ tasa; 7 serv/lata	\$1.29	\$0.18
frijoles rojos	Bush's	16 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$1.39	\$0.40

Shopping for Canned Frijoles, Continued

Frijoles (enlatados) Pasillo 2	Marca encontrada en Walmart	Tamaño	Tamaño de la ración Approx. Raciones por bolsa/caja	Precio	Precio por ración
frijoles negros	Bush's	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.73	\$0.24
Frijoles negros	Great Value	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.62	\$0.20
Garbanzo	Bush's	16 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$0.73	\$0.21
Garbanzo	Great Value	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.82	\$0.27
Cannellini	Bush's	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.97	\$0.32
frijoles blancos	Bush's	16 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$0.92	\$0.26
frijoles rojos	Great Value	16 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$0.74	\$0.21
Habichuelas ligeramente rojas	Bush's	16 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$0.88	\$0.25
Habichuelas ligeramente rojas	Great Value	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.72	\$0.24
Habichuelas ligeramente rojas	Joan of Arc	15.5 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.74	\$0.25
Habichuelas ligeramente rojas	Joan of Arc	30 oz	½ tasa; 7 serv/lata	\$1.50	\$0.21
Habichuelas rojas oscuras	Great Value	15 oz	½ tasa; 3 serv/lata	\$0.82	\$0.27
Habichuelas rojas oscuras	Bush's	16 oz	½ tasa 3.5 serv/lata	\$0.88	\$0.25
Habichuelas rojas oscuras	Joan of Arc	15.5 oz	½ tasa; 3.5 serv/lata	\$0.74	\$0.21

Comprando Frutas y Vegetales

Trate de comprar frutas y vegetales de temporada. Es más probable que pueda encontrarlos en especial de alguna fuente local. Aquí esta una tabla que puede guiarle:

Primavera	Verano	Otoño	Invierno
Espárragos	Melocotones	Manzanas	Remolachas
Blackberries	Blueberries	Brócoli	Coles
Cebollines	Cerezas	Brussels Sprouts	Zanahorias
Leeks	Eggplant	Coliflor	Cítricos
Lechugas	Hierbas Frescas	Collards	Rábanos
Patatas	Ejotes	Uvas	Cebollas
Arvejas	Hot Peppers	Kale	Rutabagas
Rábanos Rojos	Melones	Peras	Nabos
Rhubarb	Okra	Persimmons	Winter Squash
Espinacas	Duraznos	Calabazas	
Fresas	Plums	Winter Squash	
Aguacress	Elotes	Yams	
	Pimientos Dulces		
	Tomates		
	Zucchini		

Como gastar \$100 en la tienda y obtener mas con las recetas y comidas de Nurture

Compare las siguientes dos opciones:

Opción 1- Comida y Recetas de Nurture

Comidas completas

Requiere algo de preparación/cocimiento, pero provee más raciones

Opción 2- El patron Americano

Comidas Procesadas

Requiere trabajo mínimo (uso del microhornas, re-calentado) pero provee pocas raciones

Comidas proveidas:

Opción 1

<p>Desayunos</p> <p>Museli-sirve 16 Tazón Tropical desayuno*- sirve 12** Huevos- <u>sirve 12</u> 40 raciones</p> <p>*hecho con arroz café **usando solamente bananos</p>
<p>Almuerzos/Cenas</p> <p>Ensalada de Lentejas- sirve 16 Ensalada de Arvejas Partidas- sirve 16 Caserola de Fiesta - sirve 16 Tabouli- sirve 16 <u>Dhal (vegetales congelados)- sirve 16</u> 80 raciones</p>
<p>Meriendas</p>














Opción 2

<p>Desayunos</p> <p>Cereal con leche-sirve 17 Cereal con leche-sirve 13 <u>Pop tarts-sirve 8</u> 38 raciones</p>
<p>Almuerzos/Cenas</p> <p>Pizza-12 raciones con ensalada de lechuga</p> <p>Macarrón con queso - sirve 6 Pot pie-sirve 6 Sopa enlatada- sirve 12 Chili Enlatado-sirve 12 48 raciones</p>
<p>Meriendas</p> <p>Galletas con mantequilla de maní</p>

Hummus con zanahorias
 White bean dip con palos de apio
 Frutas (trozos de manzana con miel y tahini)

barras de Nutrigrain

Opción 1- Detalles del carrito de compras

Objeto	Tamaño	Cantidad	Precio*		Precio Total
Verduras					
Manzanas Golden Delicious	1	6	.50		3.00
Bananas Verdes	1 Cada uno	6	.39		2.34
Cabbage Red	1 Cada uno	1	1.00		1.00
Zanahorias pequeñas peladas y cortadas	16 OZ BOLSA	2	1.00		2.00
Apio	1 Ramo	2	1.00		2.00
Hierbas/Cilantro	1 Ramo	1	.79		.79
Perejil Italiano	1 Ramo	1	.89		.89
Tomates Plum Roma	1 Cada uno	4	.39		1.56
Productos Lácteos					
Dannon Light & Fit Yogurt 0% Fat Vanilla	32 OZ TUBO	1	3.49		3.49
Dutch Farms Rose Acre Eggs Grade A Large	1.5 DOCENA	1	1.65		1.65
Our Family Cheese Mozzarella Shredded	32 OZ BOLSA	1	8.99		8.99
Our Family Cottage Cheese 2% Low Fat Small Curd	24 OZ TUBO	1	2.99		2.99
Comidas Congeladas					
Our Family Peas Green All Natural	32 OZ BOLSA	1	3.19		3.19
Our Family Vegetables California Blend All Natural	16 OZ BOLSA	3	1.66		4.98
Our Family Vegetables Oriental Stir-Fry	16 OZ BOLSA	3	1.66		4.98
Cereal & Comidas para el Desayuno					
McCann's Irish Oatmeal Steel Cut	16 OZ CAJA	1	3.59		3.59
Granos, Pasta & platillos extras					
Brown's Best Lentejas Dry	16 OZ BOLSA	2	1.59		3.18
Brown's Best Peas Green Split Dry	16 OZ BOLSA	2	1.39		2.78
Quaker Cebada Medium	16 OZ CAJA	1	1.79		1.79
Riceland Rice Brown Extra Long Grain Natural	2 LB BAG	1	2.49		2.49
Sopas & Enlatados					
La Preferida Frijoles Chick Peas*	15 OZ LATA	2	1.19		2.38
La Preferida Frijoles Pinto *	15 OZ LATA	2	1.09		2.18
Our Family Frijoles Black *	15 OZ LATA	2	.99		1.98
Our Family Frijoles Kidney Red Light*	15 OZ LATA	2	.89		1.78
Pastelería					
Bob's Red Mill Whole Grain Bulgur Cracked Wheat	28 OZ BAG	1	3.99		3.99
Our Family Almonds Blanched Slivered	6 OZ BAG	1	3.49		3.49
Condimentos, Aceites & Aderezos					
Alessi Vinegar Balsamic Aged	12.7 OZ BOTELLA	1	3.79		3.79
Filippo Berio Olive Oil Extra Virgin	17 OZ BOTELLA	1	5.99		5.99
Maille Mustard Dijon Original	7.5 OZ JARRA	1	3.79		3.79
Our Family Honey Pure U.S. Grade A Fancy Bear	12 OZ SQZ	1	3.99		3.99
Fuentes, Especies & Sazones					

Joyva Tahini Sesame Puree	15 OZ CAN	1	6.79	6.79
McCormick Garlic Salt	5.25 OZ BTL	1	2.29	2.29

*Ahorre aun mas dinero usando frijoles!

Subtotal: \$100.12
Source: Peapod on-line shopping, 3/2009

Opción 2- Detalles del Carrito de Compra

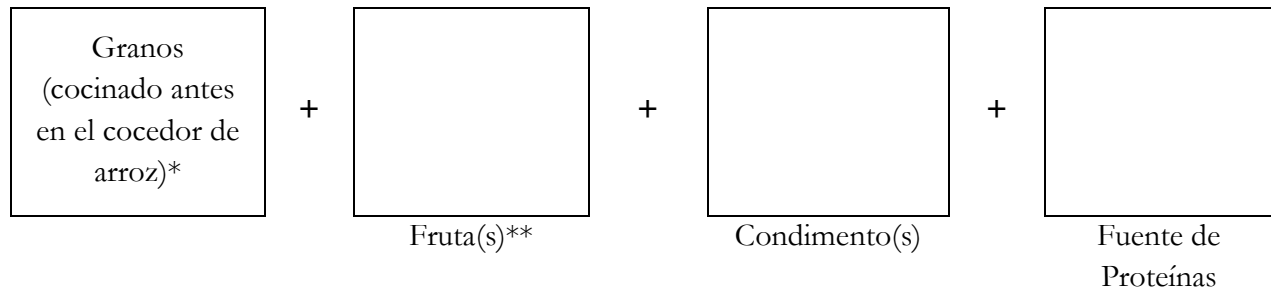
Objeto	Tamaño	Cantidad	Precio*	Precio Total
Verduras				
Lettuce Iceberg Shredded Dole Fresh Favorites	8 OZ BAG	2	1.99	3.98
Productos Lacteos				
Centrella Milk 1% Low Fat	1 GAL	1	2.99	2.99
Comidas Congeladas				
Digiorno Rising Crust Pizza Four Cheese	28.2 OZ CAJA	2	7.99	15.98
Michelina's Macaroni & Cheese	8 OZ PAQ	6	1.89	11.34
Swanson Pot Pie Turkey	7 OZ PAQ	6	1.29	7.74
Cereal & Comidas para el Desayuno				
Kellogg's All-Bran Cereal Original	18.3 OZ CAJA	1	4.59	4.59
Kellogg's Apple Jacks Cereal	12.2 OZ CAJA	1	4.29	4.29
Kellogg's Pop-Tarts Splitz Strawberry Blueberry - 8 ct	14.1 OZ CAJA	1	2.50	2.50
Bocadillos, Galletas & Dulces				
Keebler Graham Crackers Honey	16 OZ CAJA	1	4.89	4.89
Kellogg's Nutri-Grain Cereal Bars Cherry - 8 ct	10.4 OZ CAJA	1	3.99	3.99
Sopas & Enlatados				
Campbell's Chunky Chili Grilled Steak with Frijoles Sizzlin'	19 OZ LATA	6	2.99	17.94
Campbell's Select Harvest Soup Tomato Garden	18.8 OZ LATA	6	2.59	15.54
Condimentos, Aceites & Aderezos				
Our Family Peanut Butter Creamy	28 OZ JARRA	1	4.59	4.59
Wish-Bone Restaurant Style Salad Dressing Raspberry Hazelnut Vinaigrette	16 OZ BOTELLA	1	3.59	3.59

Subtotal: \$103.95
Source: Peapod on-line shopping, 3/2009

PARTE 6: ESTRUCTURA DE LAS RECETAS

- Granos: Desayunos
- Granos: Almuerzos y Cenas
- Lentejas/Arvejas partidas: Almuerzos y Cenas
- Cocedor de fuego lento Comidas
- Salsa de Frijoles
- Sopas Suaves
- Licuados de Frutas

Estructura de las Recetas para los Granos: Desayunos



Ideas

avena, quinoa,
buckwheat, mijo,
arroz, cebada

aguacate
bayas
bananos
rodajas de
manzanas
pasas
mango
duraznos

miel
canela
nuez moscada

yogurt
queso cottage
queso ricota
nueces
huevos duros

**fresco, de
temporada, y
local es mejor

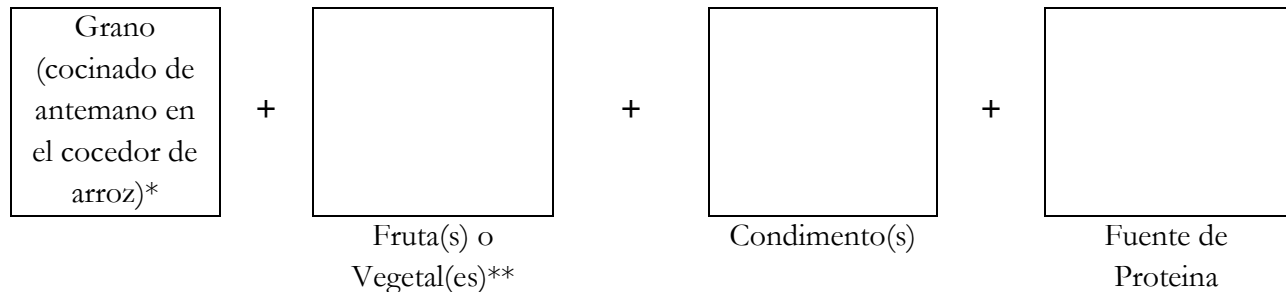
Direcciones: revuelva todos los ingredientes juntos y sirva

* Tiempo Estimado para Cocinar los Granos en el Cocedor de arroz

Ejemplo de Grano (2 tasas)	Tiempo de Cocimiento
Avena	25 minutos
Bulgur	25 minutos
Mijo	25 minutos
Quinoa	30 minutos
Arroz café de Grano largo	35 minutos
Cebada	30 minutos

* Tasa proveída con el Cocedor de arroz (casi $\frac{3}{4}$ de la tasa para medir)

Estructura de Recetas para Granos: Almuerzos y Cenas



Ideas

quinoa, bulgur,
mijo, arroz,
cebada

**fresco, de
temporada, y
local es mejor

respaldos
incluyen:
tomates
enlatados
cebollas
maíz congelado
arvejas
congeladas
brócoli
congelado
espinaca
congelada
raisins

Aceite de oliva
caldo
sal
pimienta
jengibre
comino
curry
perejil
albahaca
cilantro
menta

nueces
mani
almendras
cortadas
queso
tofu
pollo***
res***
lunchmeat

***good use of
leftovers

Direcciones: revuelva todos los ingredientes juntos y sirva. Option for casserole like dishes: Heat mixed ingredients in oven (typically 375 for about 30 minutes, covered with foil).

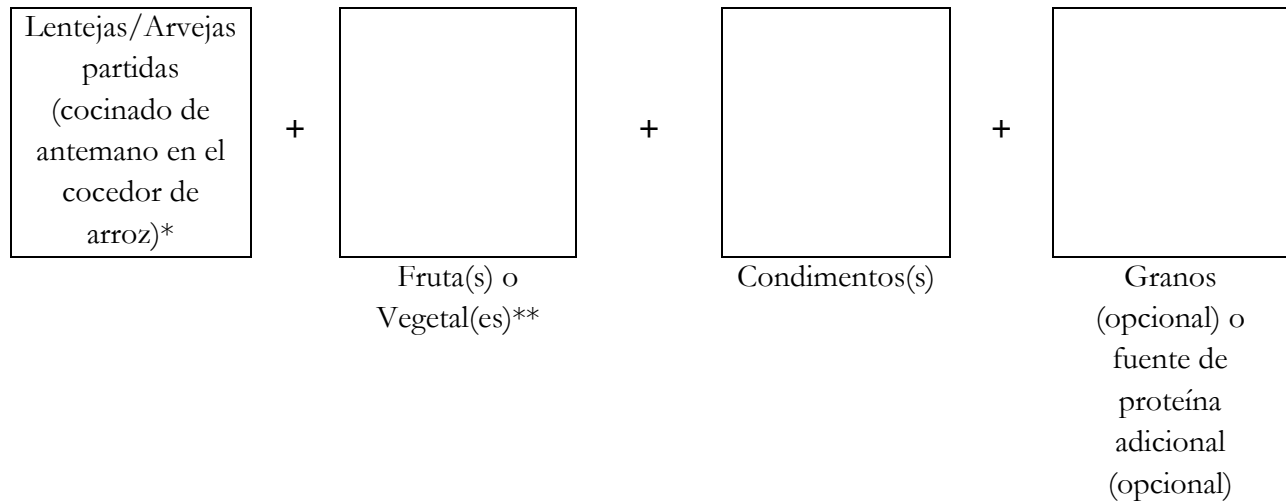
* Tiempo Estimado para Cocinar Granos en el Cocedor de arroz

Ejemplo de Grano (2 tasas)	Tiempo de Cocimiento
Avena	25 minutos
Bulgur	25 minutos

Mijo	25 minutos
Quinoa	30 minutos
Arroz café de Grano largo	35 minutos
Cebada	30 minutos

* Tasa proveída con el Cocedor de arroz (casi $\frac{3}{4}$ de la tasa para medir)

Lentejas/Arvejas partidas Estructura de Recetas: Almuerzos y Cenas



Ideas

**fresco, de temporada, y local es mejor

respaldos incluyen:
tomates
enlatados
cebollas
maíz fresco
arvejas
congeladas
brócoli
congelado
espinaca
congelada
pasas

Aceite de oliva
caldo
sal
pimienta
jengibre
comino
curry
perejil
albahaca
cilantro
menta

Granos:
quinoa, bulgur,
mijo, arroz,
cebada

Fuentes de Proteína:
nueces
maní
almendras
cortadas
queso
tofu
pollo***
res***

***buen uso de sobras

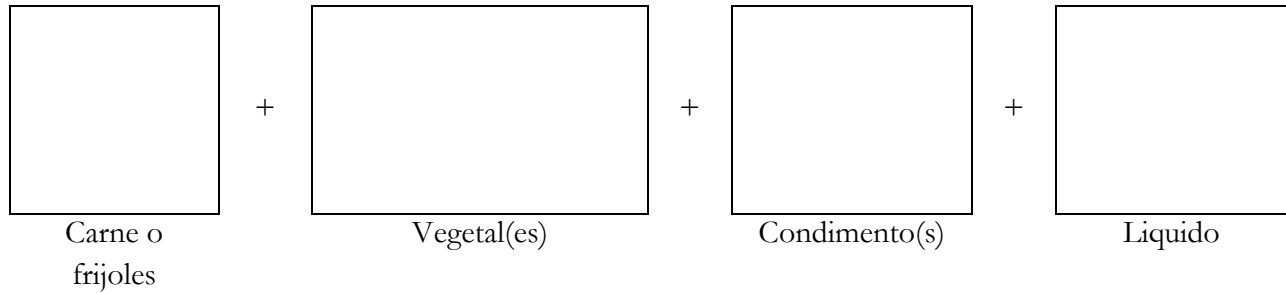
Direcciones: revuelva todos los ingredientes juntos y sirva.

*** Tiempo Estimado para Cocinar Granos in el Cocedor de arroz**

Ejemplo de Granos (2 tasas)	Tiempo de Cocimiento
Lentejas	45 minutos
Arvejas verdes partidas	30 minutos
Arvejas amarillas partidas	30 minutos

*Tasa proveída con el Cocedor de arroz (casi $\frac{3}{4}$ de la tasa para medir)

Estructura de Recetas Comidas en el Cocedor de Fuego Lento



Ideas

pavo, pollo,
res, puerco,
frijoles

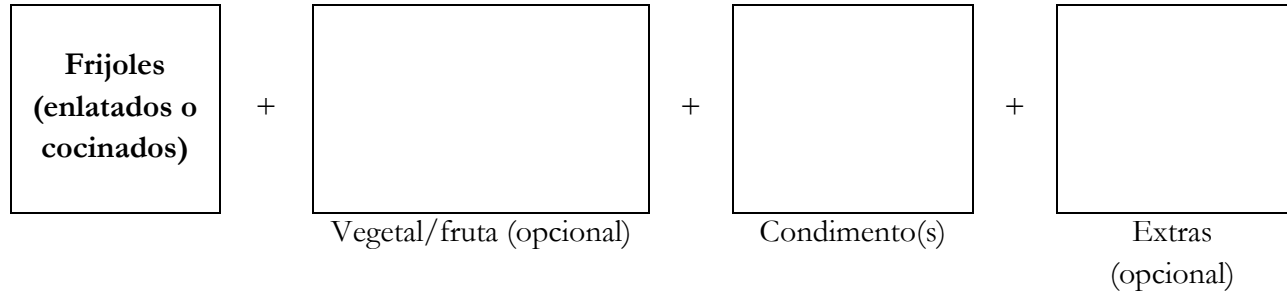
Zanahorias
chirivia
puerro
cebollas
tomates enlatados
tomates frescos
cebollines
maíz
congelado/enlatado
arvejas congeladas
brócoli congelada
espinaca congelada

ajo
aceite de oliva
caldo
sal
pimienta
jengibre
comino
curry

agua, caldo

Direcciones: Cocina en BAJO por 8-10 horas (o aproximadamente 6 horas en ALTO);
cheque la temperatura de la carne previo a servirla.

Estructura de recetas para el dip de frijoles



Ideas

Tomates
 deshidratados/cortados
 en lata
 pimientos asados
 aguacate
 arvejas congeladas*

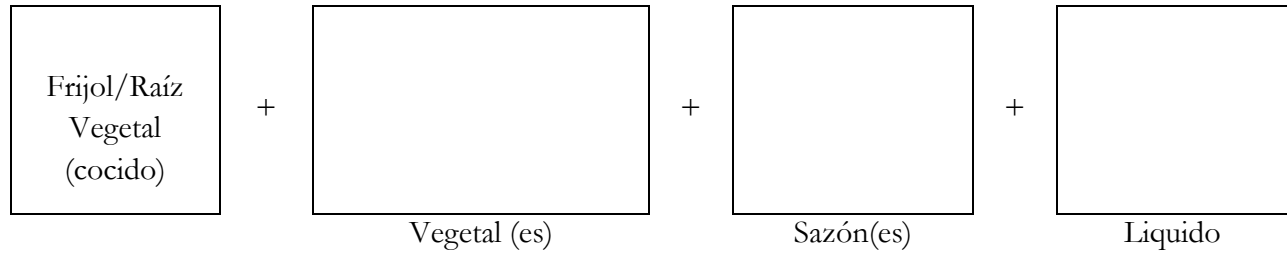
ajo
 aceite de oliva
 caldo
 sal
 pimienta
 jengibre
 comino
 curry
 hierbas

tahini
 almendras
 nuez

*remójelas con agua
 caliente en un colador
 por varios minutos

Direcciones: Combine los ingredientes en un tazón hondo y procese con su batidora de mano. Sirva con galletas, papitas horneadas, o vegetales para aperitivos. O use como mantequilla para emparedado o llene un pan de pita.

Estructura de recetas para las sopas



Ideas

cucurbitácea
papas
camote
ñame

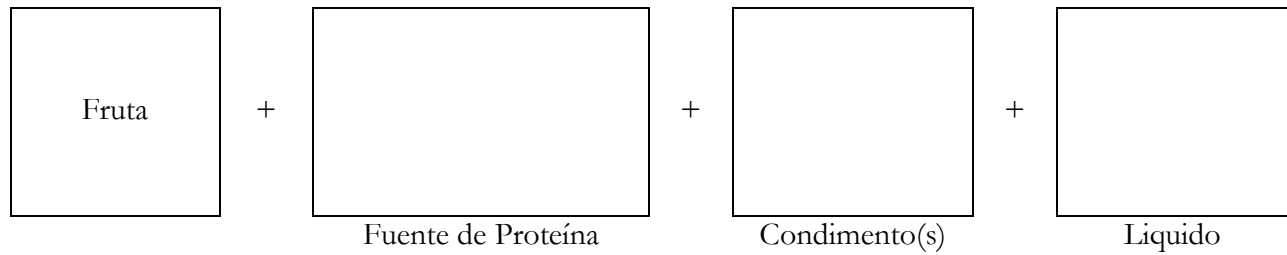
zanahoria
chirivia
puerro
cebolla
tomates enlatados
tomates frescos
cebollines
maíz
congelado/enaltado
arvejas
brócoli congelado
espinaca fresca

ajo
aceite de oliva
caldo
sal
pimienta
jengibre
comino
curry
hierbas

agua, caldo

Direcciones: Usted puede saltar sus vegetales o sazónarlos en aceite de oliva antes de agregarles el líquido u otros ingredientes. Luego combine los ingredientes en una olla honda y cocínelos en fuego medio por alrededor de una hora. **Una vez que se haya enfriado**, procéselo cuidadosamente con su licuadora de mano para lograr la consistencia deseada.

Estructura de las recetas para los licuados de frutas



Ideas

banano
 melocotón
 durazno
 fresas
 arandanos
 zarzamoras
 etc.

yogurt
 polvo de proteína
 mantequilla

miel
 stevia
 canela
 vainilla

agua
 hielo
 leche
 almendras/leche
 de nueces
 leche de arroz
 leche de soya

Direcciones: Combine todos los ingredientes en un vaso hondo o pichel. Procese con su batidora de mano para la consistencia deseada.

PARTE 7: BUENA SALUD

- Estar en forma es Divertido
- Cosas Importantes para Recordar
- Guía de Actividad Física para Adultos Saludables de menos de 65 años

Estar en forma es divertido – Especialmente cuando se hace juntos!!

Por que ejercitarse?

- Corazón, pulmones y músculos saludables – se siente bien estar fuerte
- Más energía
- Duerme mejor
- Previene enfermedad, obesidad

Varios tipos de ejercicios son importantes para su cuerpo

- **Ejercicios Aeróbicos** incrementan sus latidos del corazón y hacen que respire mas fuerte. 2 – 3 veces por semana por 20 minutos
- **Entrenamiento de Resistencia** incrementa el monto de músculo en su cuerpo y quemas mas calorías. 1 -2 veces por semana por 20 minutos
- **Flexibilidad/estiramiento** le permite recuperarse después del ejercicio y permanecer flojo. Cada día por 5 minutos, pero solo después de moverse un poco de primero

Que puede hacer?

- Aeróbicos – Salte la cuerda, juegue basketball, tira la pelota el uno al otro, salte con una pelota en sus manos para hacerlo mas difícil, salte sobre la pelota de basketball mientras esta en el piso, levante las rodillas lo mas que pueda
- Entrenamiento de Resistencia – Lanzamientos, sentadillas, flexiones,
- Estiramientos – Toque las manos detrás de su espalda, toque sus dedos del pie, estire las piernas, los brazos sobre la cabeza, las manos en las rodillas sobre su espalda

Otras cosas importantes que recordar

- Coma un poco antes de hacer los ejercicios si es que no ha comido por 2 – 3 horas – la comida es combustible. Banano, pedazo de pan, no proteína (carne, pollo, etc.)
- BEBA agua antes, durante y después. Al menos que haga aeróbicos por mas de una hora, usted necesitara nada mas que agua. Las bebidas deportivas tienen mucha azúcar.
- Empiece gradualmente para que no se lastime.
- Algo siempre es mejor que nada – 5 minutos ayudan y le hará sentir mejor
- DIVIERTASE!!!

Guía de Actividades Físicas para Adultos Saludables de Menos de 65 Años

El Colegio Americano de Medicina Deportiva ([American College of Sports Medicine](#) (ACSM)) y la Asociación Americana del Corazón ([American Heart Association](#) (AHA)) distribuyeron la guía actualizada de actividades físicas en 2007. Estas guías describen las recomendaciones para ejercicios para adultos saludables y adultos mayores y son una actualización de la guía de 1995.

Recomendaciones Básicas de ACSM y AHA:

Haga moderadamente ejercicios intensos 30 minutos al día, cinco días a la semana

o

Haga un vigoroso e intenso ejercicio cardiovascular 20 minutos al día, 3 días a la semana

y

Haga ocho a diez ejercicios de resistencia, ocho a diez repeticiones de cada ejercicio dos veces por semana

Actividad física de intensidad moderada significa trabajar duro lo suficiente para elevar los latidos del corazón y empezar a sudar un poco, aunque capaz todavía de poder llevar una conversación. Debe notarse que perder peso o mantener una pérdida de peso, 60 a 90 minutos de actividad física son necesarios. Los 30-minutos recomendados son por el adulto promedio que esta saludable y quiere mantener la Buena salud y reducir el riesgo de alguna enfermedad crónica.

Por favor vea:

http://www.acsm.org/AM/Template.cfm?Section=Home_Page&TEMPLATE=/CM/HTMLDisplay.cfm&CONTENTID=7764

para la siguiente información:

[Tips for meeting the guidelines](#)

[Starting an exercise program](#)

[Improvements from the 1995 recommendation](#)

[Exercise is MedicineTM](#)

[Frequently Asked Questions](#)