

## Comidas Congeladas

### EN ESTA EDICIÓN

Comidas Congeladas	1
Concientización de Diabetes	1
Próximos Eventos	1
Receta	2



Las comidas congeladas están más y más populares y por una buena razón. Pueden ayudar a asegurar una comida saludable aun cuando existe poco tiempo. Aquí ofrecemos diferente maneras de preparar comidas congeladas:

**Cocinar una vez a la semana:** Elija un día para preparar sus comidas para la semana, ponga a congelarla y remueva del congelador cuando la necesite. Es buena idea transferir la comida del congelador al refrigerador el día antes de querer comerla.

**Preparar el doble:** Si no le gusta tener que cocinar todo el día, este es el método para usted. Cocine el doble de lo que este preparando para la comida o cena. Se puede comer una ración esa noche y ponga a congelar la otra ración. Esta es una buena idea cuando prepara alimentos como caldos, lasaña, cazuelas o platillos con muchos ingredientes. Se ahora tiempo porque ya tiene todos los ingredientes disponible. En vez de tener que preparar ese platillo más tarde, puede preparar el doble y cuando quiera comerse la restante ración solo hay que calentarla.

**Congelar a grandes cantidades:** Si prepara mucho arroz y frijoles, prepare grandes cantidades a la vez, luego separe en raciones pequeñas (o la cantidad que su familia se come en una noche) y ponga a congelar. Cuando lo necesite, solo tiene que sacar del congelador y calentar. También es un buen método para pollo deshebrado o carne para tacos.

- **Como poner a congelar:** Puede usar bolsas para congelar o contenedores. Las bolsas ocupan menos espacio porque se pueden colocar de manera plana en el congelador. Trate de sacar lo mas aire posible de la bolsa o el contenedor antes de poner a congelar.

**Para cocinar posteriormente:** Puede tener una comida rápida y saludable con este simple plan: coloque todos los ingredientes que necesita para poner una comida a hornear o cocinar en el crockpot (olla de cocción lenta) en una bolsa y ponga a congelar. Cuando quiera cocinar, coloque todo lo que esta en la bolsa en un sartén, una olla, o charola y ponga a cocinar. Para este método, es mejor usar las bolsas para congelar de un galón. ¡Hay muchas recetas que se pueden preparar fácilmente con este método!

- **Descongele y caliente alimentos de manera segura:** Asegúrese de marcar y escribir la fecha en todo los alimentos que ponga a congelar. Es importante porque eso le deja saber las comidas que tiene y cuanto tiempo la puede dejar congelando. Puede mover la comida del congelador al refrigerador el día anterior de cocinar. Asegúrese de calentar las comidas al mínimo de 165 grados. (cortesía de Jami Balmet [keeperofthehome.org](http://keeperofthehome.org))

## Concientización de Diabetes

Noviembre es el mes para la concienciación nacional de diabetes y el tema de este año es ¡Come bien, América! La sociedad americana de diabetes celebra su 75 aniversario y les gustaría compartir el mensaje que señala que comer bien es uno de los grandes placeres de la vida. Disfrutar de alimentos deliciosos y saludables ayuda a mantener la diabetes en sus límites. Este noviembre, busque tips y recetas para aprender lo fácil y gozoso que puede ser comer saludable. Aquí incluimos algunas maneras de empezar:

- \* Visite [diabetesforecast.org/mesdeladiabetes](http://diabetesforecast.org/mesdeladiabetes) o llame al 1-800-DIABETES para ayuda con la planificación de comidas, consejos sobre las compras, listas para el supermercado, secretos de cocina de los chefs, recetas deliciosas y más.

- \* El Día Nacional del Almuerzo Saludable es el 17 de noviembre y la Asociación les enseñará a hacer que "cada bocado del almuerzo sea bueno"

- \* Comparta fotos de sus almuerzos saludables en medios sociales usando el numeral #MiAlmuerzoSaludable

Cada semana de noviembre, la Asociación presentara recetas nutritivas para cada comida del día, incluidas las meriendas y las ocasiones especiales. Visite a <http://www.diabetes.org/es/> para aprender más sobre la diabetes, tomar un examen de riesgo de diabetes y encontrar recetas saludables y apropiadas para la diabetes.

### Próximos evento:

Come bien, Muévete más – Mantenga, no suba reto de fiestas (Eat Smart, Move More - Maintain, Don't Gain Holiday Challenge)

Nov. 16 - Dec 31

Esta invitada a participar en el 10mo reto de fiestas. Durante las siete semanas del reto, Eat Smart, Move More le ofrecerá consejitos, truquitos e ideas para ayudarla a mantener, no subir, de peso durante el tiempo de fiestas.

- Para aprender más o registrarse, visite: <https://esmmweighless.com/holiday-challenge-live/>

# Chile con carne rápido

Rinde 4 raciones



## Ingredientes:

- 1 taza de salsa de tomate baja en sodio (o salsa fresca)
- 1/2 libra de carne molida de res (o pavo)
- 1 lata de frijoles colorados bajo en sodio (o 2 tazas de frijoles preparados de bolsa)
- 1 cucharada de cebolla en polvo (o 1/4 taza de cebolla picada)
- 1 1/2 cucharas de chile en polvo

## Instrucciones:

1. En un sartén grande, cocine la carne molida hasta que se dore la carne.
2. Escorra la grasa restante.
3. Añade los frijoles colorados con el líquido, la salsa de tomate, la cebolla y chile en polvo.
4. Deje hervir. Luego, cocine a fuego lento, cúbralo, y revuelva varias veces para que no se pegue. ¡Aumente sus raciones de verduras agregando sus verduras favoritas! Inténtelo con hongos, espinaca, col o elote.

Fuente: USDA recipe finder <https://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/quick-chili/>

Esta receta es cortesía de Eat Smart Move More NC.

Esta receta y mas se puede encontrar en:

[www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes](http://www.ncfamilieseatingbetter.org/EFNEP/participants/tips/category/recipes)

Si busca técnicas para promover el comer saludable y vivir activamente para su familia, congregación, lugar de empleo o comunidad, visite esta pagina.

[www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html](http://www.eatsmartmovemorenc.com/ProgramsNTools/ProgramsNTools.html)

Nuestra misión es asociarnos con las comunidades para mejorar el acceso a alimentos nutritivos y económicos y lugares seguros en donde pueden estar activos.



NCSU Campus Box 7606  
Raleigh, NC 27695-7606

[www.voicesintoaction.org](http://www.voicesintoaction.org)