

Cómo alimentar a su familia mientras vive en



viviendas temporales



Para conseguir fuentes de alimentos en su comunidad, llame
a la línea directa y gratuita FoodSource de Project Bread:
1-800-645-8333 o a la línea TTY 1-800-377-1292



Usted puede preparar comidas saludables para su familia sin importar donde vive.

Leche y productos lácteos	• Leche semidescremada en polvo enlatada, en caja (no perecedera) o en minicaja* • Budín enlatado o preenvasado*
Carne, pescado, aves y otros alternativas para la carne	• Alimentos enlatados listos para consumir* (frijoles, lentejas, pescado, pollo, carne de res) • Sopas y guisos bajos en sodio* • Crema de cacahuete, nueces y semillas sin sal
Frutas	• Frutas enlatadas* o en envases no perecederos* (en 100% jugo de fruta) • Frutas secas • Puré de manzana (sin azúcar)* • Frutas frescas*
Vegetales	• Vegetales enlatados* • Salsa de tomate o salsa para pastas* • Vegetales frescos*
Cereales y Granos	• Pan de grano entero • Bagels, muffins (panecillos ingleses), pan de maíz • Barras de cereales o barras de granola • Arroz integral instantáneo • Cereal listo para comer, caliente o frío • Tortillas de trigo integral o de maíz suave* • Galletas, pasteles de arroz, palomitas de maíz (sin mantequilla), galletas saladas
Otros	• 100% conservas de frutas • 100% jugo de vegetales y frutas en cajas o botellas* • Ketchup, mostaza, otros condimentos • Azúcar, especias, condimentos • Queso duro rayado (parmesano, romano)

*Refrigere después de abrir o de preparar

Recetas

Avena sin cocinar

Ingredientes

- ½ taza de avena sin cocinar
- ½ taza de leche
- Un puñado de frutas secas (pasas, chabacanos, grosellas, arándanos o dátiles)
- Un puñado de nueces (almendras, nueces, cacahuates, castañas de cayú)



1. Mezcle los ingredientes en un tazón.
2. Refrigere durante toda la noche.
3. Cómallo como desayuno a la mañana siguiente. Si lo desea, caliéntelo en el microondas.

Fácil sándwich de huevo

Ingredientes

- 1 rebanada de pan de trigo integral (o 1 tortilla)
- 2 huevos
- Tomates rebanados o picados
- 1 cucharada de cualquier tipo de queso



1. Bata los huevos en un tazón para romper las yemas.
2. Cocine en el microondas de 45 segundos a 1 minuto. Saque del microondas y revuelva. Vuelva a colocar en el microondas por otros 30 segundos.
3. Cuando estén cocidos (los huevos deben estar esponjosos y no líquidos), ponga los huevos sobre una rebanada de pan o en una tortilla.
4. Agregue arriba queso y tomates.

Trail Mix hecho en casa

Ingredientes

- Frosted Mini Wheats (u otro tipo de cereal de WIC)
- Galletas saladas
- Frutas secas
- Castañas de cayú u otras nueces
- Pedacitos de chocolate



1. Mezcle los ingredientes en una bolsa o tazón.
2. Sirva entre comidas.

Quesadillas con frijoles y queso

Ingredientes

- 2 tortillas de trigo integral o de maíz
- 1 lata de frijoles negros (enjuagados y escurridos)
- 1 caja de espinaca picada congelada (descongelada y exprimida)
- Tomate picado
- Queso de Cheddar o Monterey Jack para derretir



1. Ponga una tortilla en un plato.
2. Ponga la espinaca, el queso, los frijoles y los tomates en la tortilla. Use la cantidad que quiera. Si desea, agregue cualquier otros vegetales.
3. Cubra con la otra tortilla.
4. Caliente en el microondas hasta que el queso se derrita y la quesadilla se caliente completamente.
5. Corte la quesadilla caliente en secciones como una pizza.

Arroz y frijoles instantáneos (para 4 porciones)

Ingredientes

- 2 tazas de arroz integral instantáneo
 - 1 ¾ tazas de agua
 - 1 lata de frijoles
1. Coloque el agua y el arroz en un recipiente para microondas. Si lo desea, agregue sal y pimienta al gusto.
 2. Cubra. Cocine en el microondas en HIGH (potencia alta) por 9 minutos.
 3. Deje reposar 5 minutos o hasta que el agua se absorba. Revuelva con un tenedor y agregue los frijoles.
 4. También puede incluir en la mezcla los frijoles que hayan sobrado cuando hizo las quesadillas.



Ideas para sándwiches sabrosos

- Añada pasas o rodajas de plátano a un sándwich de crema de cacahuete con pan de trigo integral.
- Unte el pan con mostaza. Cubra con queso de Cheddar y varias rodajas de manzana.
- Haga un burrito con las sobras de arroz con frijoles, queso de Cheddar o Monterey Jack rallado y tomates picados.
- Unte un poco de hummus en una tortilla de trigo integral y agregue vegetales crudos que tenga a la mano (zanahorias picadas, lechuga, tomates).
- Haga cubitos de queso mozzarella y mezcle con tomates cereza y una cucharada de aderezo para ensaladas. Haga un taco con la mezcla.



Frutas y vegetales que no requieren refrigeración

- | | | | |
|-------------|-------------------|-------------------|-------------------------|
| • Aguacates | • Ajo | • Papayas | • Ciruelas |
| • Plátanos | • Melones verdes | • Duraznos | • Papas/camotes/ñames |
| • Kiwi | • Mangos | • Peras | • Tomates |
| • Melón | • Nectarinas | • Piñas | • Calabazas de invierno |
| • Cebollas | • Limones y limas | • Plátanos machos | |

Si no conoce alguna de estas frutas o vegetales, consulte a su nutricionista de WIC para que le aconseje nuevas formas de incluirlos en sus comidas.

Para los Bebés

Leche materna

- La leche recién extraída puede dejarse a temperatura ambiente durante 4 horas, pero es mejor refrigerar o enfriar la leche materna lo más pronto posible si usted sabe que no la va a utilizar de inmediato. Cuando no sea posible refrigerar, puede usar una pequeña hielera o un paquete de gel congelado para mantener la leche fría hasta que pueda congelar o refrigerar la leche.
- Deseche cualquier sobrante de leche materna que quede en el biberón después de una comida.

Fórmula

- Si no hay acceso a un refrigerador use fórmula en polvo para lactantes o fórmula en lata lista para usar de 8 onzas en lugar de las latas de 32 onzas o de la fórmula concentrada.
- Si utiliza fórmula en polvo, prepare un biberón a la vez. Prepare sólo la cantidad de fórmula que el bebé necesita para una comida. Lea cuidadosamente la etiqueta de las latas de fórmula para obtener instrucciones.
- Use la fórmula de inmediato.
- Deseche la fórmula que quede en el biberón después de una comida o la que haya estado a temperatura ambiente por más de una hora.

1-800-942-1007



Programa de Nutrición WIC • División de Nutrición
Departamento de Salud Pública de MA

www.mass.gov/wic • TDD/TTY: 617-624-5992

Esta institución ofrece igualdad de oportunidad en los servicios.

 follow us @MassWIC



Form #298 SPA