

EDICIÓN DEL 50 ANIVERSARIO DE WIC

LIBRO DE COCINA DEL

# MERCADO DE AGRICULTORES

24

RECETAS RICAS  
EN NUTRIENTES  
PARA NUTRIR A  
SU CUERPO



CELEBRANDO  
 MARYLAND  
**50 AÑOS**

**Mensaje de la directora del Programa WIC de Maryland:**

El programa nacional WIC tomó como modelo un programa que comenzó aquí, en Maryland. Un pediatra de Johns Hopkins, el Dr. David Paige, se dio cuenta de que los niños de su clínica no recibían una nutrición suficiente, lo que provocaba un retraso en el crecimiento, una falta de hierro y un aprendizaje más lento en la escuela. Al Dr. Paige se le ocurrió la idea de proporcionar fórmula infantil enriquecida con hierro a los niños en su clínica del barrio de Cherry Hill, en Baltimore. Los resultados fueron tan exitosos que su programa pronto se extendió por todo el estado.

Al mismo tiempo, el Gobierno federal estudiaba cómo acabar con el hambre infantil en todo el país. Eventualmente, el Congreso creó un programa basado en el trabajo del Dr. Paige, y en enero de 1974 se abrió la primera clínica WIC en Pineville, Kentucky. Al principio, el programa WIC solo proporcionaba fórmula infantil y una selección limitada de alimentos, pero, con los años, los beneficios aumentaron. Se añadieron nuevos alimentos, como granos integrales, yogur y frutas y verduras frescas. Además de alimentos, los participantes del programa WIC ahora reciben evaluaciones de la salud, educación nutricional y apoyo en la lactancia. Hoy en día, casi la mitad de los bebés nacidos en los Estados Unidos es elegible para recibir el programa WIC.

Desde que el programa WIC se puso en marcha hace 50 años, Maryland ha estado a la vanguardia de nuevas políticas e innovaciones. El WIC comenzó con la entrega a domicilio de alimentos de WIC, luego pasó a emitir beneficios en cheques de papel que se canjeaban en las tiendas y, finalmente, a beneficios en una tarjeta eWIC. En 2017, Maryland completó la implementación de EBT y fue uno de los primeros estados en desarrollar una aplicación móvil para los participantes del WIC.

El servicio a las familias de Maryland inscritas en el programa WIC es posible gracias a la dedicación del personal de nuestras clínicas, que constituye la columna vertebral del programa. Estamos orgullosos del trabajo que hacemos en el WIC y siempre estamos trabajando para hacer que el programa funcione mejor para los más de 180,000 residentes de Maryland a quienes servimos cada año. Ha sido un placer servirles a ustedes y a sus pequeños y esperamos que tengan una maravillosa y deliciosa temporada en el mercado de agricultores.

Jennifer Wilson



Directora  
 Programa WIC de Maryland



# ÍNDICE

24 RECETAS DELICIOSAS QUE SON UNA EXCELENTE FUENTE DE LOS SIGUIENTES NUTRIENTES

**CALCIO**

- Cazuela de Brócoli y Coliflor ..... Página 08
- Bebida Caliente de Calabaza Con Especias ..... Página 09

**YODO**

- Pescado con Hierbas Mediterráneas ..... Página 10
- Arroz Frito de Coliflor con Camarones ..... Página 12

**HIERRO**

- Revuelto de Tofu ... Página 16
- Avena Con Manzana y Canela ..... Página 18

**MAGNESIO**

- Arroz Integral al Curry Con Semillas de Calabaza, Albaricoque y Espinaca ..... Página 20
- Salsa de Frijoles Negros y Maíz ..... Página 22

**POTASIO**

- Papas con Aderezo de Limón ..... Página 24
- Hojas de Remolacha Salteadas ..... Página 25

**ZINC**

- Paletas de Yogur de Banana y Cacao ..... Página 26
- Tortilla Con Huevo al Horno ..... Página 27

**VITAMINA A**

- Ensalada de Melón con Aderezo de Hierbas y Cítricos ..... Página 32
- Sopa de Zanahoria, Jengibre y naranja ..... Página 33

**VITAMINA B6**

- Sándwich de Garbanzos ..... Página 34
- Frijoles y Verduras de Hoja Verde ..... Página 35

**VITAMINA B9**

- Estofado de Maní de África Occidental ..... Página 38
- Ensalada de Lentejas con Limón y Queso Feta ..... Página 39

**VITAMINA B12**

- Quiches Pequeños de Huevo con Base de Camote ..... Página 42
- Ensalada de Pasta con Pollo, Arándanos y Verduras de Hoja Verde ..... Página 44

**VITAMINA C**

- Ensalada de Pepino y Tomate ..... Página 46
- Fideos de Calabacín ..... Página 48

**VITAMINA D**

- Champiñones Portobello Rellenos al Estilo Griego ..... Página 50
- Albóndigas de Salmón ..... Página 52

LIBRO DE COCINA DEL **MERCADO DE AGRICULTORES** EDICIÓN DEL 50 ANIVERSARIO DE WIC





# INFORMACIÓN SOBRE LOS NUTRIENTES

## CALCIO

Los huesos están formados principalmente por calcio, entonces es necesario comerlo en gran cantidad para mantenerlos fuertes y sanos. El calcio también ayuda a mantener el latido regular del corazón.

### ALIMENTOS:

Los alimentos que son una buena fuente de calcio incluyen los lácteos como el yogur, la leche y el queso. También puede obtener calcio de la leche de soya, el tofu, la berza, la espinaca, las hojas de nabo, la col rizada, el salmón en lata, el brócoli y las lentejas.

## YODO

Tanto el feto como el bebé necesitan yodo para un buen crecimiento y desarrollo del cerebro; por eso, las mujeres necesitan más yodo durante y después del embarazo. El yodo también ayuda a que su metabolismo funcione bien.

### ALIMENTOS:

Los alimentos que son una buena fuente de yodo incluyen pescado como el bacalao, el abadejo, y el atún, el camarón, el yogur, la leche, el queso y el huevo.

## HIERRO

Cuando los glóbulos rojos transportan oxígeno de los pulmones al resto del cuerpo, usan hierro para hacerlo. Cuando usted no tiene suficiente hierro, puede cansarse fácilmente.

### ALIMENTOS:

El hierro de los alimentos se encuentra en dos formas: hemo y no hemo. El hierro hemo solo se encuentra en la carne, el pollo y en los alimentos marinos. El hierro no hemo se encuentra en alimentos vegetales como los granos integrales, las legumbres como frijoles y lentejas, las verduras de hoja verde y el tofu. Cuando come alimentos con hierro no hemo, también es útil comer alimentos con mucha vitamina C.

## MAGNESIO

El magnesio ayuda a que los músculos, el corazón y los nervios funcionen bien. También ayuda a mantener los huesos sanos.

### ALIMENTOS:

Los alimentos que son una buena fuente de magnesio incluyen las semillas de calabaza, la espinaca, el chocolate amargo, los frijoles negros, la leche de soya, la mantequilla de maní y el maíz.

## POTASIO

El potasio ayuda a que los músculos funcionen bien y relaja los vasos sanguíneos, el cual baja la presión arterial. Como el corazón es un músculo, el potasio es importante para su salud.

### ALIMENTOS:

Los alimentos ricos en potasio incluyen las hojas de remolacha, los frijoles de lima, la acelga, la papa, el camote, la espinaca, el tomate o el jugo de tomate, el kiwi, el jugo de naranja, la banana, el albaricoque, el melón cantalupo y el melón de miel.

## ZINC

El zinc es importante para el desarrollo del sistema inmunológico y para el crecimiento de células sanas. El no tener suficiente zinc también puede reducir el sentido del gusto y del olfato.

### ALIMENTOS:

Los alimentos ricos en zinc son la carne, el pollo y el marisco, las legumbres, los frutos secos, las semillas, los lácteos, los huevos, los granos integrales y algunas verduras como la col rizada.

## VITAMINA A

Comer vitamina A no le dará superpoderes ni visión nocturna, pero lo ayuda a tener ojos sanos. También ayuda en la producción de glóbulos blancos, que son una parte importante de su sistema inmunológico.

### ALIMENTOS:

Los alimentos que son buena fuente de Vitamina A incluyen las verduras de hoja verde, las verduras anaranjadas y amarillas (como la zanahoria, el camote, y la calabaza), el tomate, el pimiento, el pescado graso, la leche y el yogur.

## VITAMINA B6 (PIRIDOXINA)

La vitamina B6 o piridoxina contribuye a muchas funciones del cuerpo, como el sistema inmunológico y el cerebro. También ayuda a reducir las náuseas durante el embarazo (pero si planea tomar suplementos de vitamina B6 durante el embarazo, primero consulte al médico).

### ALIMENTOS:

Los alimentos que son buena fuente de vitamina B6 incluyen las verduras de hoja verde oscura, el atún, el salmón, el pollo, los garbanzos, la banana, la papa y los cereales fortificados.

## VITAMINA B9 (FOLATO)

Comer suficiente folato puede prevenir problemas graves del desarrollo del bebé como la espina bífida y la anencefalia. Para que el folato sea eficaz, se lo debe tomar empezando unas pocas semanas después de la concepción. Por esta razón debe tomar suplementos de ácido fólico si es posible que puede quedar embarazada.

### ALIMENTOS:

Los alimentos que son buena fuente de folato incluyen las verduras de hoja verde oscura, la remolacha, el brócoli, los frijoles, los repollitos de Bruselas, el aguacate, el maní, el huevo, el maíz y la avena.

## VITAMINA B12 (COBALAMINA)

La vitamina B12 o cobalamina es muy importante para el desarrollo del cerebro y de los nervios. También es necesaria para formar los glóbulos rojos y el ADN.

### ALIMENTOS:

Los alimentos que son buena fuente de vitamina B12 incluyen la carne, el pollo, la almeja, el queso, el huevo, los lácteos y los cereales fortificados.

## VITAMINA C

La vitamina C (también conocida como ácido ascórbico) ayuda a proteger las células y a mantenerlas sanas. También ayuda a mantener sanos la piel, los vasos sanguíneos, los huesos y el cartílago. Además, ayuda a curar las heridas. Comer vitamina C también ayudará al cuerpo a absorber el hierro de las verduras.

### ALIMENTOS:

Los alimentos que son buena fuente de vitamina C incluyen los cítricos como la naranja y la toronja, el kiwi, el perejil fresco, el pimiento, la fresa, el tomate y las verduras crucíferas como el brócoli, los repollitos de Bruselas, el repollo y la coliflor.

## VITAMINA D

La vitamina D ayuda a desarrollar y mantener fuerte los huesos y los músculos. Su cuerpo solo puede absorber el calcio cuando también hay vitamina D.

### ALIMENTOS:

La vitamina D no se encuentra de forma natural en muchos alimentos, pero puede encontrarla en el salmón, el atún, la leche fortificada, la leche de soya y en los hongos.



# ¿QUÉ HAY EN TEMPORADA?

## Una guía mes a mes para comprar las frutas y verduras más frescas en su mercado de agricultores

### MAYO

Arveja, Brócoli, Cebolla, Champiñón, Coliflor, Espárragos, Fresa, Judía verde, Lechuga, Nabo, Pepino, Rábano, Tomate, Verduras de hoja verde

### JUNIO

Albaricoque, Arándano, Arveja, Brócoli, Calabaza, Cebolla, Cereza, Champiñón, Coliflor, Frambuesa, Fresa, Espárragos, Judía verde, Lechuga, Maíz, Nabo, Papa, Pepino, Rábano, Repollo, Tomate

### JULIO

Albaricoque, Arándano, Berenjena, Calabaza, Cebollas, Cereza, Champiñón, Ciruela, Frambuesa, Guisante de ojos negros, Haba de Lima, Judía verde, Lechuga, Maíz, Melocotón, Melón, Mora, Nectarina, Okra, Papá Pepino, Pimiento, Remolacha, Tomate, Verduras de hoja verde, Zanahoria

### AGOSTO

Arándano, Berenjena, Calabaza, Cebolla, Ciruela, Frambuesa, Haba de Lima, Hongo, Judía verde, Lechuga, Maíz, Manzana, Melocotón, Melón, Mora, Nectarina, Okra, Papa, Pepino, Pera, Pimiento, Remolacha, Tomate, Uva, Verduras de hoja verde, Zanahoria

### SEPTIEMBRE

Berenjena, Calabaza, Camote, Cebolla, Ciruela, Coles de Bruselas, Coliflor, Frambuesa, Haba de Lima, Hongo, Judía verde, Lechuga, Manzana, Maíz, Melocotón, Melón, Mora, Nabo, Okra, Papa, Pepino, Pera, Pimiento, Remolacha, Repollo, Tomate, Uva, Verduras de hoja verde, Zanahoria,

### OCTUBRE

Brócoli, Calabaza, Calabazas, Camote, Cebolla, Coles de Bruselas, Coliflor, Hongo, Lechuga, Manzana, Nabo Pepino, Repollo Rábano, Tomate, Verduras de hoja verde

### NOVIEMBRE

Brócoli, Calabaza, Cebolla, Coles de Bruselas, Coliflor, Hongo, Lechuga, Manzana, Nabo, Pepino, Rábano, Tomate, Verduras de hoja verde

## ¿QUÉ HAY EN SU PLATO?



### Centrarse en frutas enteras

¡Incluya fruta en el desayuno! Cubra el cereal integral con su fruta favorita, agregue bayas a los panqueques o mezcle frutas secas con avena caliente.



### Varíe sus verduras

Cocine una variedad de vegetales colores diferentes. Haga más verduras y guárdelas para más tarde. Úselos para un guiso, sopa o plato de pasta.



### Haga que la mitad de sus granos sean integrales

Agregue arroz integral a sus platos salteados. Combine sus vegetales favoritos y alimentos con proteínas para una comida nutritiva.



### Cambie a la yogur o leche baja en grasa o descremada

Disfrute de un parfait de yogur bajo en grasa para el desayuno. Cubra con frutas y nueces para obtener dos más grupos de alimentos.



### Varíe su rutina de proteínas

La próxima noche de tacos, intente agregar una nueva proteína, como camarones, frijoles o pollo.



### Beba y coma menos sodio, grasas saturadas y azúcares añadidos

Cocine en casa y lea los ingredientes para comparar alimentos.

Basado en las Pautas dietéticas para estadounidenses  
Visite [ChooseMyPlate.gov](https://www.choosemyplate.gov) para obtener más información.





# CAZUELA DE BRÓCOLI Y COLIFLOR

Tiempo de preparación: 1 hora 5 minutos  
Para 8 porciones

## INGREDIENTES:

1 coliflor (como 2 libras), recortada y cortada en trozos de 1 pulgada	1 cucharadita de ajo en polvo
1 libra de brócoli, cortados en trozos de 1 pulgada	1 cucharadita de cebolla en polvo
2 cucharaditas de aceite de oliva	½ cucharadita de pimienta molida
2 cucharadas de mantequilla sin sal	¼ cucharadita de sal
2 cucharadas de harina de trigo (blanca)	1 taza de queso cheddar fuerte, rallado
2 tazas de leche baja en grasa	¾ taza de panko o pan rallado normal
2 onzas de queso crema a temperatura ambiente	¼ taza de queso parmesano rallado



## INSTRUCCIONES:

1. Calentar el horno a 375 grados F. Engrasar una fuente de horno de 2 cuartos con aceite en aerosol (o aplicar un poco de aceite) y dejarla a un lado.
2. Añadir 1 pulgada de agua a una olla grande equipada con una cesta para cocinar al vapor. Tapar y dejar hervir. Añadir primero los trozos de coliflor. Luego, agregar por encima los trozos de brócoli. Tapar y cocinar al vapor hasta que estén un poco blandos, unos 6 minutos. Retirar las verduras de la olla y dejarlas a un lado. Verter el agua. Luego, limpiar y secar la olla. \*
3. Agregar 2 cucharadas de aceite a la olla y cocinar a fuego medio. Agregar harina y cocinar, mezclando constantemente por alrededor de 1 minuto. Incorporar la leche poco a poco y batir constantemente hasta que hierva. Agregar y batir el queso crema, el ajo en polvo, la cebolla en polvo, la pimienta y la sal. Cocinar y batir constantemente hasta que quede espeso y suave, unos 2 minutos.
4. Reducir a fuego lento y añadir un poco del queso cheddar; mezclar hasta que se derrita y luego agregar más, continuando así poco a poco. Retirar del fuego. Añadir el brócoli y la coliflor a la salsa y mezclar para cubrir los trozos. Pasar a la fuente de horno preparada.
5. Agregar las 2 cucharadas de mantequilla a un recipiente mediano apto para el microondas y cocinar en el microondas a máxima potencia hasta que se derrita, unos 25 segundos. Agregar el pan rallado y el queso parmesano hasta que estén bien combinados. Esparcir esta mezcla de manera uniforme sobre la cazuela.
6. Hornear hasta que esté dorada y burbujeante, entre 25 y 30 minutos. Dejar reposar 5 minutos antes de servir.

\*Si no tiene una cesta para cocinar al vapor, agregar las verduras a la olla, añadir entre 2 y 3 pulgadas de agua, tapar y cocinar hasta que las verduras estén blandas. Retirar las verduras, verter el agua. Por último, limpiar y secar la olla.



### CALCIO

**Buenas fuentes de calcio en esta receta: el brócoli, la leche, y el queso.**

**La leche** también aporta mucho calcio y vitaminas A, D y B12. **El brócoli** es una buena fuente de vitamina C.

# BEBIDA CALIENTE DE CALABAZA CON ESPECIAS

Tiempo de preparación: 2 minutos  
Para 1 porción

## INGREDIENTES:

- 1 taza de leche (o un sustituto de la leche)
- 4 a 6 cucharadas de puré de calabaza en lata o fresco\*
- 1 ½ cucharaditas de jarabe de arce
- ¼ cucharadita de especias para torta de calabaza ("pumpkin pie spice" en inglés)\*\*
- ¼ cucharadita de extracto de vainilla



## INSTRUCCIONES:

1. Agregar todos los ingredientes, menos la vainilla, a una taza o en un vaso resistente al fuego y luego mezclar a mano o con una licuadora de mano. También se puede usar una licuadora normal.
2. Para calentar, verter la mezcla en una olla pequeña en la estufa y mezclar continuamente. Retirar del fuego cuando salga humo, añadir la vainilla, y luego verter nuevamente en la taza o en el vaso.

\* Comenzar con 4 cucharadas de puré de calabaza. Probar y añadir más si de sea un sabor más fuerte a calabaza.

\*\* En lugar de especias para torta de calabaza, puede añadir una pizca de canela, jengibre, nuez moscada y clavo.

### Notas:

1. Si desea una bebida fría, añadir la vainilla al momento de batir y no calentar.
2. Para preparar un café con leche de calabaza y especias, añadir ¼ a ½ taza de café negro o expreso.



### CALCIO

**Buenas fuentes de calcio en esta receta: la leche**

**La leche** también aporta vitaminas A, D y B12. **La calabaza** tiene un alto contenido de vitamina A, vitamina C y potasio.



# PESCADO CON HIERBAS MEDITERRÁNEAS

Tiempo de preparación: 25 minutos | Para 4 porciones

## INGREDIENTES:

- |   |   |
|---|---|
| 3 cucharaditas de aceite de oliva, divididas                                      | 2 cucharaditas de mezcla de hierbas mediterráneas, divididas (ver receta más abajo) |
| ½ cebolla dulce grande, cortada en rodajas  | 1 cucharada de jugo de limón  |
| 3 tazas de champiñones cremini cortados en rodajas (u otra variedad de champiñón) | ¼ a ½ cucharadita de sal, dividida  |
| 2 dientes de ajo cortados en rodajas o 1 cucharadita de ajo picado                | ½ cucharadita de pimienta molida, dividida  |
| 4 tazas de col rizada picada  | 4 filetes de bacalao, lenguado o tilapia (cada uno de 4 onzas)                      |
| 1 tomate mediano cortado en cubitos   | Perejil fresco picado, para decorar (opcional)                                      |

## INSTRUCCIONES:

1. Calentar 1 cucharada de aceite en una sartén grande a fuego medio. Añadir la cebolla. Cocinar por 3 o 4 minutos, mezclando cada tanto, hasta que esté suave. Añadir los champiñones y el ajo. Cocinar por 4 o 6 minutos, mezclando cada tanto, hasta que los champiñones suelten el líquido y empiecen a dorarse.
2. Añadir la col rizada, el tomate y 1 cucharadita de la mezcla de hierbas. Cocinar entre 5 y 7 minutos, mezclando cada tanto, hasta que la col rizada se cocine y los champiñones estén blandos. Añadir el jugo de limón y ¼ de cucharadita de sal y pimienta.
3. Retirar del fuego, taparlo y mantenerlo caliente.
4. Poner por encima del pescado la cucharadita que queda de la mezcla de hierbas y ¼ de cucharadita de sal y pimienta.
5. Calentar las 2 cucharadas que quedan de aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio alto. Añadir el pescado y cocinarlo, entre 2 y 4 minutos de cada lado, según el grosor, hasta que esté dorado (a una temperatura interna de 145 grados F).
6. Poner el pescado en 4 platos o en una fuente para servir. Agregar las verduras por encima y alrededor del pescado. Si se desea, decorar con perejil.

**Nota:** Se puede servir con arroz integral, papas asadas o pasta integral.



### YODO

Buenas fuentes de yodo en esta receta: el pescado

El pescado también brinda vitaminas D y B12. La col rizada es rica en vitaminas A y C y en folato.

# MEZCLA DE HIERBAS MEDITERRÁNEAS

Tiempo de preparación: 5 minutos | Para 12 porciones

## INGREDIENTES:

- |                              |                                      |
|------------------------------|--------------------------------------|
| 2 cucharadas de orégano seco | 1 cucharada de salvia seca           |
| 2 cucharadas de romero seco  | 1 cucharada de menta seca (opcional) |
| 2 cucharadas de tomillo seco |                                      |

## INSTRUCCIONES:

1. Mezclar el orégano, el romero, el tomillo, la menta (si se usa) y la salvia en un frasco de vidrio limpio con tapa hermética.
2. Cerrar el frasco y agitar hasta que los ingredientes se mezclen bien.
3. Justo antes de usarlas, machacar las hierbas con un mortero o en un molino de especias para que tengan sabor más fuerte.

**Nota:** Guardar en un recipiente hermético a temperatura ambiente o en el refrigerador por hasta 6 meses.





# ARROZ FRITO DE COLIFLOR CON CAMARONES

Tiempo de preparación: 25 minutos | Para 4 porciones

## INGREDIENTES:

¼ taza de aceite de sésamo (u otro aceite neutro que soporta las temperaturas altas), dividida  
2 huevo grandes ligeramente batidos  
3 tazas de coliflor picada\*  
1 libra de camarones grandes (entre 31 y 35 unidades), pelados y desvenados  
3 tazas de trozos de brócoli  
1 pimiento rojo mediano cortado en rodajas finas (como 1 taza)

3 dientes de ajo cortados en rodajas o 1½ cucharaditas de ajo picado preparado  
3 cucharadas de salsa de soya reducida en sodio o tamari  
2 cucharadas de agua  
1 cucharada de vinagre de arroz o vinagre de sidra de manzana  
½ cucharadita de pimienta molida

## INSTRUCCIONES:

1. Agregar 2 cucharaditas de aceite en un wok o sartén grande de base plana a fuego alto. Añadir los huevos y cocinar sin mezclar hasta que estén completamente cocinados de un lado, unos 30 segundos. Darlos vuelta y cocinarlos hasta que estén bien hechos, unos 15 segundos. Pasar a una tabla de cortar y cortar en trozos de ½ pulgada.
2. Añadir 2 cucharaditas de aceite en la sartén y calentar a fuego alto. Añadir la coliflor picada en una capa uniforme; cocinar sin mezclar, hasta que esté un poco dorada, entre 3 y 4 minutos. Pasar a un plato.
3. Añadir 2 cucharaditas de aceite en la sartén y calentar a fuego alto. Añadir los camarones y cocinarlos, mezclando cada tanto, hasta que tengan un color rosado, unos 3 minutos. Pasar al plato con la coliflor.
4. Añadir las 2 cucharaditas de aceite que quedan en la sartén y calentar a fuego alto. Añadir el brócoli, el pimiento y el ajo; cocinar, mezclando frecuentemente, hasta que estén un poco dorados, entre 4 y 5 minutos. Añadir la salsa de soya (o tamari), el agua, el vinagre y la pimienta. Llevar al punto de ebullición y dejar hervir por 30 segundos. Retirar del fuego. Incorporar los huevos reservados, la coliflor y los camarones.

Lo puede guardar en el refrigerador en un recipiente hermético por 3 días.

\*El arroz de coliflor preparado (o la coliflor desmenuzada) se puede encontrar en la parte del supermercado donde se encuentran los productos congelados o verduras frescas. Si desea prepararlo usted mismo, poner los trozos de coliflor en una procesadora hasta que tiene gránulos del tamaño del arroz o rallarlos a mano con un rallador de queso. Una coliflor de 1 ½ libras le da unas 4 tazas de arroz de coliflor.



### YODO

Buenas fuentes de yodo en esta receta: el camarón

El camarón también es rico en vitamina B12. La coliflor es rica en vitamina C.



## Si le interesa...



- Prevención del embarazo
- Planificación y asesoramiento del embarazo
- Pruebas y tratamiento de ITS/ETS
- Exámenes de detección de cáncer de útero y de mama
- Educación sobre la salud
- Remisiones a servicios adicionales de salud



## El Programa de Planificación Familiar de Maryland te respalda.

Nosotros ofrecemos servicios **económicos** y de **calidad** para mujeres, hombres, adolescentes y personas en más de 60 clínicas en Maryland.



Encuentre la clínica más cercana siguiendo estos pasos:

1. Visite [bit.ly/MDclinics](http://bit.ly/MDclinics), o
2. Llame al 2-1-1 y pregunte por "clínicas de planificación familiar", o
3. Escanee el código QR



SCAN ME

Para obtener más información, visite nuestro sitio web: [bit.ly/MFPPsite](http://bit.ly/MFPPsite)

Si tiene preguntas, envíe un correo electrónico a [mdh.mchb@maryland.gov](mailto:mdh.mchb@maryland.gov)



## ¿SU RELACIÓN ESTÁ AFECTANDO A SU SALUD?

¿Cómo va todo? Pregúntele a sí mismo:

- ¿Mi pareja o la persona con la que salgo es amable y respetuosa conmigo?
- ¿Mi pareja está dispuesta a hablar abiertamente cuando hay problemas?
- ¿Mi pareja me da espacio para pasar tiempo con otras personas?



Si su respuesta es Sí a estas preguntas, parece que su pareja le da apoyo y cariño. Los estudios muestran que ser bien atendido por la persona con la que está conduce a una mejor salud, una vida más larga y ayuda a sus hijos.

¿Hay momentos en que mi pareja o la persona con la que estoy saliendo:

- Me avergüenza o me humilla, me hace sentir mal sobre mí mismo, controla dónde voy o cómo gasto mi dinero?
- Alguna vez me lastima o me asusta con sus palabras o acciones?
- Me obliga a tener relaciones sexuales cuando no quiero?
- No me deja ver a mi doctor o tomar mi medicamento?

Estas experiencias son comunes. 1 de cada 3 mujeres y 1 de cada 4 hombres es lastimado de manera grave por su pareja en su vida. Si algo así le pasa a usted o a un/a amigo/a, llame a una de las líneas directas en esta página.

La ayuda está disponible en Maryland 24 horas al día<sup>3</sup> (líneas directas organizadas en orden alfabético por condado)

Condado de Allegany Family Crisis Resource Center Línea directa: 301-759-9244	Caroline, Kent, Dorchester, Queen Anne's, & Talbot Mid-Shore Council on Family Violence Línea directa: 1-800-927-4673	Condado de Howard HopeWorks of Howard Co, Inc. Línea directa: 410-997-2272
Condado de Anne Arundel YWCA Domestic Violence Services Línea directa: 410-222-6800	Condado de Carroll - Family & Children's Services of Central MD Línea directa: 443-865-8031	Condado de Montgomery Abused Persons Program Línea directa: 240-777-4673
Ciudad de Baltimore House of Ruth Maryland Línea directa: 410-889-7884 TTY: 410-889-0047	Condado de Cecil Domestic Violence/Rape Crisis Center - The Bridge Línea directa: 410-996-0333	Condado de Prince George Community Crisis Services, Inc. Línea directa: 301-731-1203
Ciudad de Baltimore, Condado de Baltimore TurnAround, Inc. Línea directa: 443-279-0379	Condado de Charles Center for Abused Persons Línea directa: 301-645-3336	Condado de St. Mary's Southern MD Center for Family Advocacy Línea directa: 301-373-4141
Condado de Baltimore Línea directa: 410-828-6390	Condado de Frederick - Heartly House Línea directa: 301-662-8800 TTY: 301-662-1565	Somerset, Wicomico, & Worcester Life Crisis Center Línea directa: 410-749-4357
Condado de Calvert Calvert Center for Change Línea directa: 410-535-1121	Condado de Garrett The Dove Center Línea directa: 301-334-9000	Condado de Washington CASA Línea directa: 301-739-8975
La Línea Nacional sobre Violencia Doméstica 1-800-799-7233	Condado de Harford SARC Línea directa: 410-836-8430	Línea directa de La Red Contra la Violencia Doméstica de Maryland (lunes-viernes, 9-5) 1-800-MD-HELPS

<sup>1</sup>Adapted from Futures Without Violence. <https://store.futureswithoutviolence.org/product/general-health-safety-card/>

<sup>2</sup>CDC. <https://www.cdc.gov/violenceprevention/intimatepartnerviolence/fastfact.html>

<sup>3</sup>MNADV. <https://store.futureswithoutviolence.org/product/general-health-safety-card/>



# REVUELTO DE TOFU

Tiempo de preparación: 20 minutos | Para 5 porciones

## INGREDIENTES:

- 14 onzas de tofu extra firme
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de pimiento picado (de cualquier color)
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 10 onzas de espinaca picadas congeladas, descongelada y escurrida
- 1 cucharadita de ajo en polvo o 4 dientes de ajo picados
- ½ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta
- ¼ cup (1 onza) de queso cheddar rallado

## INSTRUCCIONES:

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Escurrir y presionar el tofu para eliminar el líquido que sobre. Desmenuzar en un recipiente y apartarlo.
3. En una sartén mediana a fuego medio, sofreír la cebolla y el pimiento en aceite hasta que estén blandos, unos 5 a 7 minutos.
4. Agregar la espinaca, el ajo, la sal y la pimienta a la sartén. Revolver para que todo se mezcle bien.
5. Agregar el tofu y mezclar hasta que se caliente. Echar el queso por encima. Servir el plato caliente.
6. Refrigerar las sobras dentro de las 2 horas.

Fuente: Food Hero, Universidad Estatal de Oregón



### HIERRO

**Buenas fuentes de hierro en esta receta: el tofu**

**El tofu** también es una buena fuente de calcio, hierro, magnesio y zinc. **El pimiento** es rico en vitaminas C y A. **La espinaca** es una buena fuente de vitamina A y folato.





# AVENA CON MANZANA Y CANELA



Tiempo de preparación: 15 minutos | Para 4 porciones

## INGREDIENTES:

- 2 tazas de leche baja en grasa
- ½ taza de pasas de uva
- 1 cucharada de azúcar moreno
- 1 taza de avena instantánea o de hojuela grande ("Old Fashioned" en inglés)
- 1 manzana verde picada
- ½ cucharadita de canela en polvo

## INSTRUCCIONES:

1. Poner la leche, la azúcar morena, la avena y las pasas de uva en una olla.
2. Mezclar a fuego medio hasta que la avena comience a espesarse.
3. Poner la manzana picada en un recipiente apto para microondas y cubrir con envoltura plástica.
4. Calentar la manzana en el microondas por un minuto o hasta que se ablande un poco.
5. Cuando la avena esté espesa y cremosa, añadir la canela y mezclar.
6. Colocar la avena en cuatro recipientes, poner las manzanas por encima y servir.

Fuente: Extensión de la Universidad de Maryland, Maryland SNAP-ED

## HIERRO

### Buenas fuentes de hierro en esta receta: la avena

Para ayudar a su cuerpo a absorber el hierro no hemo de la avena, cómlala con una buena fuente de vitamina C como bayas, manzanas o cítricos

La **avena** también es una buena fuente de magnesio y zinc. La manzana es una buena fuente de vitamina C. La leche tiene un alto contenido de calcio y vitaminas A, D Y B12.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. Los programas, actividades e instalaciones de la universidad están disponibles para todos sin distinción de raza, color, sexo, identidad o expresión de género, orientación sexual, estado civil, edad, origen nacional, afiliación política, discapacidad física o mental, religión, estado de veterano protegido, información genética, apariencia personal o cualquier otra clase legalmente protegida.



## COCINE HASTA UNA TEMPERATURA INTERIOR MÍNIMA SEGURA

[espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-nl7i/temperaturas-internas-m%C3%ADnimas-y-seguras](http://espanol.foodsafety.gov/tablas-de-seguridad-alimentaria-nl7i/temperaturas-internas-m%C3%ADnimas-y-seguras)

Alimentos	Tipo	Temperatura interior (°F)
Carne de res, bisonte, ternera, cabra y cordero	Filetes, asado, chuletas	145 Tiempo de reposo: 3 minutos
	Carne molida y salchichas	160
Guisados	Con carne y sin carne	165
Pollo, pavo y otras aves de corral	Todo: ave entera, pechugas, patas, muslos, alas, carne de ave molida, menudos, salchichas y relleno dentro del ave de corral	165
Huevos	Huevos crudos	Cocinar hasta que la yema y la clara estén firmes
	Platos a base de huevo (como frittata, quiche)	160
	Guisados (que contengan carnes rojas y de aves de corral)	165
Jamón	Jamón crudo	145 Tiempo de reposo: 3 minutos
	Jamón precocido (para recalentar)	165 <b>Nota:</b> recaliente los jamones cocidos empacados en plantas inspeccionadas por el USDA a 140°F
Sobras	Cualquier tipo	165
Carne de cerdo	Filetes, asado, chuletas	145 Tiempo de reposo: 3 minutos
	Carne molida y salchichas	160
Conejo y venado	Salvaje o criado en granja	160
Mariscos	Pescado (entero o en filete), como salmón, atún, tilapia, abadejo, lubina, bacalao, bagre, trucha, etc.	145 o cocine hasta que la carne ya no sea translúcida y se separe fácilmente con un tenedor
	Camarones, langosta, cangrejo y vieiras	Cocinar hasta que la carne se vea perlada o blanca y opaca.
	Almejas, ostras, mejillones	Cocinar hasta que las conchas se abran durante la cocción

Para ver las últimas noticias, alertas y consejos sobre cómo manipular y guardar alimentos de manera segura para prevenir la intoxicación alimentaria, vaya al [espanol.foodsafety.gov](http://espanol.foodsafety.gov).

Oficina de la Seguridad Alimentaria del Departamento de Salud de Maryland  
<https://health.maryland.gov/phpa/OEHFP/OFCHS/Pages/Home.aspx>



# ARROZ INTEGRAL AL CURRY CON SEMILLAS DE CALABAZA, ALBARICOQUE Y ESPINACA

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos | Para 4 porciones

## INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz integral (de grano pequeño y sin cocinar)
- 1 cucharada de aceite de oliva (u otro aceite neutro)
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cebolla morada pelada y picada finamente (de tamaño mediano)
- 1 cucharada de curry en polvo
- 2 tazas de espinaca fresca picada
- 2 tazas de caldo de verduras bajo en sodio (o caldo de pollo bajo en sodio)
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de albaricoques secos (picados)
- ½ taza de semillas de calabaza tostadas

## INSTRUCCIONES:

1. Enjuagar bien el arroz.
2. Calentar el aceite a fuego medio en una olla grande.
3. Añadir las cebollas y el ajo y cocinar por 3 o 4 minutos. Luego agregar el curry en polvo.
4. Añadir el arroz y el caldo y cocer a fuego alto hasta que hierva.
5. Bajar el fuego, tapar y cocer a fuego lento entre 30 y 45 minutos hasta que se absorba el líquido.
6. Retirar del fuego e incorporar los albaricoques y la espinaca.
7. Volver a tapar y dejar reposar por 10 minutos.
8. Añadir las semillas de calabaza, sal y pimienta (y más curry si se desea) y mezclar con un tenedor.
9. Servir inmediatamente.

Fuente: USDA MyPlate



### MAGNESIO

Buenas fuentes de magnesio en esta receta: las semillas de calabaza, la espinaca y el arroz integral. Las semillas de calabaza también aportan hierro y zinc. La espinaca tiene alto contenido de vitaminas A y C y folato. El arroz integral es una buena fuente de vitamina B6.



# SALSA DE FRIJOLES NEGROS Y MAÍZ

Tiempo de preparación: 25 minutos | Para 10 porciones

## INGREDIENTES:

- 1/3 pimiento rojo lavado y picado
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla morada pequeña, picada finamente
- 2 dientes de ajo picados
- 1 tomate grande lavado y picado
- 1 tallo de apio lavado y picado
- 3 cucharadas de albahaca fresca picada
- Jugo de lima
- 2 mazorcas de maíz fresco (o 1 1/2 tazas de maíz congelado)
- 2 latas de frijoles negros (15 onzas cada una) enjuagados y escurridos
- Sal
- Pimienta molida fresca
- 1/2 cucharadita de chile en polvo
- 1/2 cucharadita de comino molido

## INSTRUCCIONES:

1. Pelar el maíz.
2. Poner todos los ingredientes en un recipiente.
3. Mezclar, tapar y dejar enfriar.

Fuente: Extensión de la Universidad de Maryland, Maryland SNAP-ED



### MAGNESIO

Buenas fuentes de magnesio en esta receta: los frijoles negros y el maíz. Los frijoles negros también aportan hierro y folato. El maíz es una buena fuente de vitamina A y potasio.







## PAPAS CON ADEREZO DE LIMÓN

Tiempo de preparación: 1 hora 45 minutos | Para 6 porciones

### INGREDIENTES:

- 2 libras de papas Yukon Gold peladas y cortadas en rodajas de 1 pulgada de grosor
- 5 cucharaditas de aceite de oliva, divididas
- 1 cucharada de orégano fresco picado finamente
- ¼ cucharadita de sal y ⅛ cucharadita más, divididas
- ½ cucharadita de pimienta molida y ⅛ cucharadita más, divididas
- 1 taza de caldo de verduras o de pollo bajo en sodio
- 3 dientes de ajos medianos pelados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharadas de crema agria bajo en grasa o yogur natural
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon (o mostaza marrón)

### INSTRUCCIONES:

1. Poner la rejilla en el tercio superior del horno y calentar a 500 grados F.
2. Mezclar en un recipiente grande las papas, las 3 cucharadas de aceite, el orégano, ¼ cucharadita de sal y ½ cucharadita de pimienta.
3. Poner las papas en una sola capa en una fuente metálica de horno de 9 por 13 pulgadas (no usar vidrio, ya que puede romperse por la alta temperatura).
4. Hornearlas, dándolas vuelta una vez, hasta que se doren, unos 30 minutos. Añadir con cuidado el caldo y el ajo. Seguir horneando por unos 15 minutos más hasta que se absorba la mayor parte del caldo y las papas estén bastante blandas. Llevar los dientes de ajo a un plato y triturarlos.
5. Mientras tanto, batir las 2 cucharadas que quedan de aceite, el jugo de limón, la crema agria o el yogur, la mostaza y la ⅛ cucharadita que queda de sal y pimienta en un recipiente pequeño. Añadir el ajo triturado y seguir batiendo hasta que esté bien combinado. Servir las papas recubiertas con el aderezo de limón.



### POTASIO

Buenas fuentes de potasio en esta receta: la papa  
La papa también es una buena fuente de vitaminas C y B6.

## HOJAS DE REMOLACHA SALTEADAS

Tiempo de preparación: 15 minutos | Para 3 porciones

### INGREDIENTES:

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 4 tazas de hojas de remolacha picada (2 atados sin el tallo)\*
- 2 dientes de ajo picados o ½ cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ⅛ cucharadita de chile quebrado o hojuelas de chile
- 1 pizca de sal

### INSTRUCCIONES:

1. Lavarse las manos con agua y jabón.
2. Calentar el aceite en una sartén mediana a fuego medio.
3. Añadir las remolachas y el ajo a la sartén. Mezclar hasta que se ablanden un poco. Luego, bajar el fuego y mezclar cada tanto hasta que estén suaves, entre 5 y 8 minutos.
4. Agregar el jugo de limón, las hojuelas de chile y la sal. Servir inmediatamente o usar en otra receta.

\* No beet greens? You can use other leafy greens such as mustard greens or chard.

Fuente: USDA MyPlate



### POTASIO

Buenas fuentes de potasio en esta receta: las hojas de remolacha  
Las hojas de remolacha también son ricas en vitaminas A y C





# PALETAS DE YOGUR DE BANANA Y CACAO

Tiempo de preparación: 10 minutos | Para 4 porciones

## INGREDIENTES:

- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 banana medio
- 2 cucharaditas de cacao en polvo

## INSTRUCCIONES:

1. Hacer puré de la banana con un tenedor.
2. Mezclar bien la banana con el yogur.



3. Añadir el cacao en polvo.



4. Dividir en 4 vasitos de papel (o en 8 moldes para panquecitos) y meter los palitos de paleta (o pajillas de papel).



5. Congelar.

6. ¡Disfrute el helado!

Fuente: USDA MyPlate



## ZINC

Buenas fuentes de zinc en esta receta: cacao en polvo

Cacao en polvo también es una buena fuente de magnesio. El yogur aporta calcio y yodo.



# TORTILLA CON HUEVO AL HORNO

Tiempo de preparación: 20 minutos | Para 1 porción

## INGREDIENTES:

- 1 cucharadita de aceite de oliva (para engrasar la sartén)
- 1 tortilla de maíz
- ½ taza de hojitas tiernas de col rizada o espinaca (cortadas)
- 3 huevos
- 1 cucharada de cebollín cortado en rodajas finas
- 3 tomates cherry (cortados en cuatro)
- ⅛ cucharadita de paprika (una pizquita)
- Sazonar con sal y pimienta
- 1 cucharada de queso cheddar u otro queso rallado (opcional)

## INSTRUCCIONES:

1. Calentar el horno a 350 grados F.
2. Engrasar una sartén pequeña que es apta para horno o una fuente que es un poco más pequeña que la tortilla. (Esta receta es para una sola porción. Si prepara más de una porción, superponer las tortillas en una fuente grande o usar varias fuentes pequeñas como necesite).
3. Presionar cuidadosamente la tortilla hacia la base de la fuente para que la tortilla se enrosque un poco en los lados y así formar un borde que contenga los huevos. Es parcir de manera uniforme la col rizada o la espinaca por encima de la tortilla.
4. Cascar los huevos por encima de las tortillas. Luego, poner el cebollín y el tomate cortado. Sazonar con una pizca de paprika, sal y pimienta. Luego echar el queso rallado por encima si se lo use.
5. Poner en el horno y hornear por 15 a 20 minutos hasta que las claras de huevo estén cocidas (no deben temblar al mover la sartén). Sacar la tortilla del horno y colocar en un plato. Cortar en cuatro y disfrutar.

Fuente: Food Hero, Oregon State University



## ZINC

**Buenas fuentes de zinc en esta receta: la leche y el queso**

**La leche y el queso** también son una buena fuente de calcio. **La leche** también brinda vitaminas A, D y B12. **El huevo** también es rico en vitamina B12.





# BINGO DE SUPERMERCADO DE MYPLATE

Encierre en un círculo los alimentos que ve en el supermercado. Si encuentre 5, grite ¡Bingo de MyPlate!

Frutas	Vegetales	Granos	Proteína	Lácteos
Manzana 	Aguacate 	Pan 	Frijoles 	Leche 
Arándanos 	Brócoli 	Cereal 	Pollo 	Queso cottage 
Melón cantalupo 	Maíz 	<b>Espacio libre</b> 	Huevos 	Leche de soya 
Uvas 	Camote 	Palomitas de maíz 	Mantequilla de maní 	Queso 
Naranja 	Tomates 	Arroz 	Atún 	Yogur 

ChooseMyPlate.gov/Families



# LABERINTO DE MANZANAS

¿Le encantan las frutas y verduras crujientes? Son buenos para sus dientes y cuerpo. Siga las manzanas con el dedo para encontrar la cesta de frutas. ¿Qué otros alimentos crujientes ve en el camino?

The maze is shaped like an apple and contains various food icons: apples, grapes, carrots, broccoli, and cherries. A red arrow points to the start of the maze. At the bottom right, there is a basket of fruit and a slice of watermelon.





## ENSALADA DE MELÓN CON ADEREZO DE HIERBAS Y CÍTRICOS

Tiempo de preparación: 15 minutos | Para 4 porciones

### INGREDIENTES:

1 melón cantalupo o de miel o 1 sandía pequeña

Aderezo cítrico con menta:

Jugo de ½ limón

Jugo de ½ lima

3 cucharadas de miel\*

1 cucharada de hierbas frescas picadas, como hojas de menta, albahaca, estragón o eneldo

### INSTRUCCIONES:

1. Usar una cuchara de melón para sacar bolitas de melón o cortar el melón en cubitos. Poner las bolitas en un recipiente mediano.

Para preparar el aderezo cítrico:

1. Batir en un recipiente pequeño el jugo de limón, el jugo de lima, la miel y las hierbas. Verter sobre la ensalada y mezclar.

\*No sirva miel a niños menores de 1 año.



### VITAMINA A

Buenas fuentes de vitamina A in esta receta: el melón  
El melón también es rico en vitamina C.



## SOPA DE ZANAHORIA, JENGIBRE Y NARANJA

Tiempo de preparación: 1 hora 15 minutos | Para 4 porciones

### INGREDIENTES:

#### Para la sopa

2 cucharadas de aceite de oliva

2 libras de zanahorias, cortadas en rodajas de ½ pulgadas de grosor\*

3 dientes de ajos picados (o 1 cucharadita de ajo picado comprado)

1 cebolla pequeña picada

2 cucharadas de jengibre rallado (o ½ cucharadita de jengibre seco en polvo)

1 cucharada de ralladura de la cáscara de una naranja

¼ taza de jugo de naranja

4 tazas de agua

1 hoja pequeña de laurel

¼ a ½ cucharadita de sal

½ cucharadita de pimienta negra

#### Para la decoración

Albahaca

Leche de coco o yogur natural

### INSTRUCCIONES:

1. Calentar el horno a 425 grados F.
2. Agregar las zanahorias a una fuente de horno y mezclar con 1 cucharada de aceite de oliva y una pizca de sal y pimienta. Hornear por 30 minutos hasta que esté blanda y caramelizada.\*
3. Calentar una olla a fuego medio alto con el resto del aceite de oliva una vez que las zanahorias estén asadas. Añadir las cebollas picadas y sofreírlas entre 3 y 5 minutos hasta que estén blandas y de un color blanco claro. Añadir el ajo y el jengibre y cocinar por 2 o 3 minutos. Agregar las zanahorias asadas, el jugo de naranja, el agua y la hoja de laurel. Llevar al punto de ebullición, bajar el fuego y cocinar a fuego lento entre 20 y 30 minutos.
4. Retirar la hoja de laurel y licuar la sopa con una licuadora de mano o con una licuadora normal. (Si usa una licuadora con tapa: comenzar con la velocidad baja, poner una toalla sobre la tapa y sostener la tapa mientras se licua, ya que el líquido caliente puede causar que la tapa se salga). Añadir la sal y la pimienta. Probar y sazonar al gusto.
5. Verter la sopa en recipientes y decorar con albahaca y un poco de leche de coco o yogur natural.

\*Si no tiene tiempo, puede no hornear las zanahorias. Puede nada más cortar las zanahorias en trozos más pequeños y sofreírlas con las cebollas.



### VITAMINA A

Buenas fuentes de vitamina A in esta receta: la zanahoria  
La zanahoria también aporta algo de potasio y vitamina C.



# SÁNDWICH DE GARBANZOS

Tiempo de preparación: 20 minutos  
Para 4 porciones

## INGREDIENTES:

- 2 latas (15½ onzas cada una) de garbanzos sin sal enjuagados
- 6 cucharadas de aceite de oliva
- 3 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon (o marrón)
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- ½ taza de apio picado finamente
- ¼ taza de eneldo fresco finamente picado (o 2 cucharaditas de eneldo seco)
- ¼ a ½ cucharadita de sal (sazonar al gusto)
- ½ cucharadita de pimienta molida
- 4 cucharadas de mayonesa\*
- 8 rebanadas de pan integral tostadas
- 4 hojas de lechuga
- 4 rodajas finas de cebolla morada
- 4 tomates cortados en rodajas
- rábanos en rodajas (opcional)



## INSTRUCCIONES:

1. Mezclar los garbanzos, el aceite, el jugo de limón, la mostaza y el ajo en polvo en un recipiente grande. Majar los garbanzos usando un tenedor o majador de papas hasta que la mayoría estén majados, pero algunos sigan enteros. Añadir el apio, el eneldo, la sal y la pimienta.
2. Untar 1 cucharada de mayonesa (y/o yogur) en 1 lado de cada una de 4 rebanadas de pan. Poner la lechuga, cebolla, tomate y la mezcla de garbanzos por encima de la rebanada de pan. Poner por encima las 4 rebanadas de pan que quedan.

\*Puede sustituir yogur natural por la mitad de la mayonesa.



### VITAMINA B6

Buenas fuentes de vitamina B6 in esta receta: los garbanzos  
Los garbanzos también son ricos en folato, hierro, magnesio y zinc.

# FRIJOLE Y VERDURAS DE HOJA VERDE

Tiempo de preparación: 20 minutos | Para 6 porciones

## INGREDIENTES:

- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 dientes de ajo picados
- 2 latas de frijoles blancos (15½ onzas cada una), enjuagados y escurridos
- 6 tazas de verduras frescas lavadas como espinaca, acelga o col rizada
- 2 cucharadas de perejil fresco o 1 cucharada de hojuelas de perejil secas
- Sal y pimienta al gusto

## INSTRUCCIONES:

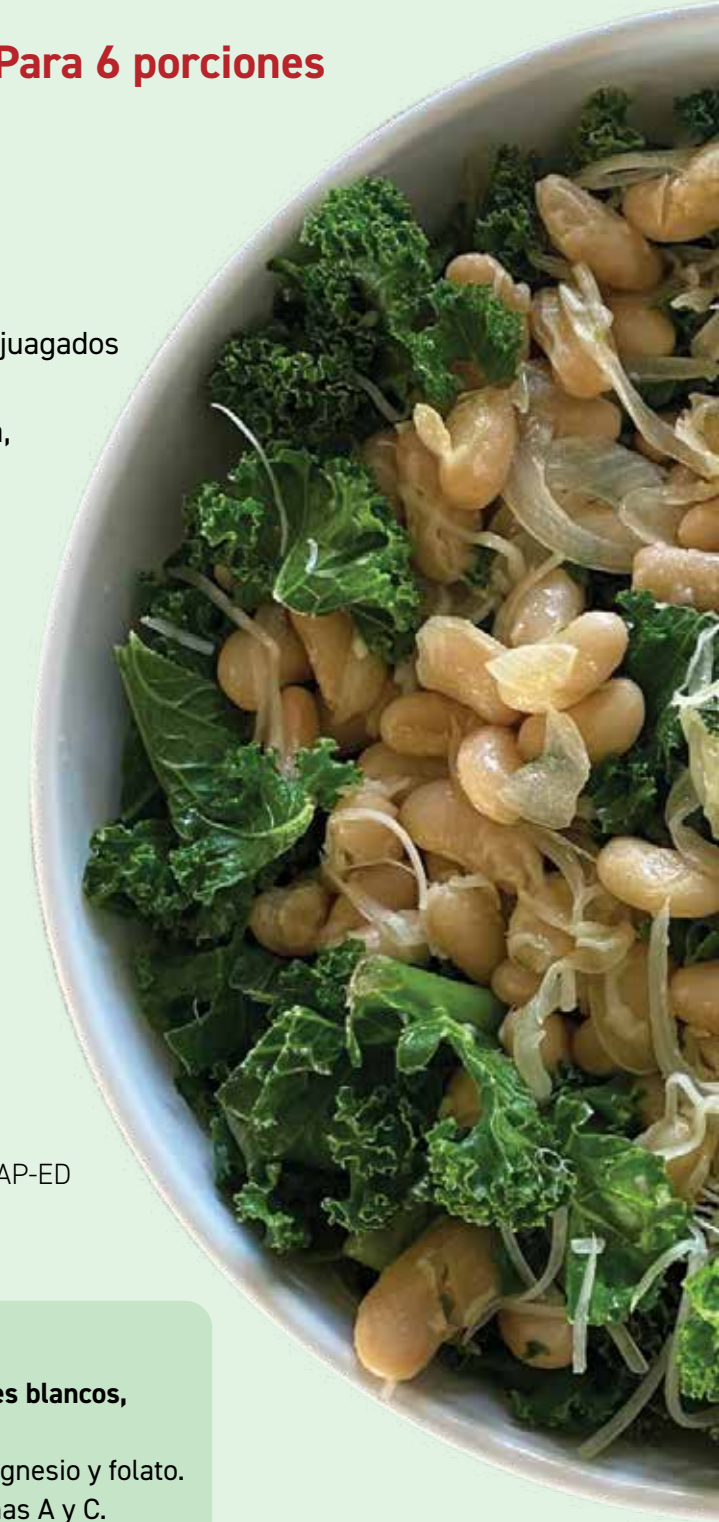
1. Calentar el aceite en una sartén a fuego medio.
2. Añadir la cebolla y cocinar por 2 minutos.
3. Añadir el ajo y cocinar por 1 minuto. Mezclar frecuentemente.
4. Agregar los frijoles y el perejil y cocinar por 2 minutos.
5. Añadir las verduras y mezclar hasta que se cocinen.
6. Sazonar con sal y pimienta.

Fuente: Extensión de la Universidad de Maryland, Maryland SNAP-ED



### VITAMINA B6

Buenas fuentes de vitamina B6 in esta receta: los frijoles blancos, la col rizada y la acelga  
Los frijoles blancos también aportan hierro, potasio, magnesio y folato.  
Las verduras de hoja verde son ricas en folato y vitaminas A y C.







## ¿SU HIJO HA ESTADO EXPUESTO AL PLOMO?

Hay un nuevo programa en Maryland para ayudar a las familias con intoxicación por plomo. El Departamento de Vivienda y Desarrollo Comunitario de Maryland, en asociación con el Departamento de Salud de Maryland, pagará la eliminación del plomo de la casa o apartamento donde el niño vive o pasa tiempo, sin costo para el propietario o inquilino.

Para más información sobre el programa:

# 866-703-3266

o su departamento de salud local

### LISTA DE ELEGIBILIDAD

- Menor de 19 años
- Nivel de plomo en sangre de 5 microgramos por decilitro ( $\mu\text{g}/\text{dL}$ ) o más
- Elegible o inscrito en Medicaid o en el Programa de seguro médico para niños de Maryland (MCHP)
- Visita (por 10 horas más por semana) o vive en la casa/apartamento con un problema de plomo



## LÍNEA DE AYUDA PARA LA SALUD AMBIENTAL

El Departamento de Salud de Maryland, Oficina de Salud Ambiental, tiene información, servicios y recursos para padres, proveedores de salud, y organizaciones comunitarias, tales como: visitas al hogar para asma y envenenamiento por plomo, kits de prueba de radón, sillas infantiles para auto y la seguridad, seguridad alimentaria, campamentos de verano para niños, prevención del humo de segunda mano y más.

## CONTÁCTENOS PARA MÁS INFORMACIÓN

Teléfono: (866) 703-3266

Correo electrónico: [mdh.envhealth@maryland.gov](mailto:mdh.envhealth@maryland.gov)

Sitio Web de La Salud Ambiental:

[health.maryland.gov/phpa/OEHFP/Pages/environmental.aspx](http://health.maryland.gov/phpa/OEHFP/Pages/environmental.aspx)







## ESTOFADO DE MANÍ DE ÁFRICA OCCIDENTAL

Tiempo de preparación: 50 minutos | Para 6 a 8 porciones

### INGREDIENTES:

- |   |  |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite de oliva  | ½ taza de mantequilla de maní cremosa sin azúcar                       |
| ½ taza de cebolla picada  | 4 tazas de caldo de verduras o pollo, preferentemente bajo en sodio    |
| 1 cucharada de ajo picado   | ½ taza de espinacas cocidas cortadas (pueden ser frescas o congeladas) |
| 1 cucharada de jengibre fresco, rallado o picado finamente (o ¼ cucharadita de jengibre en polvo) | 1 ½ cucharada de jugo de lima (de 1 lima, si está recién exprimida)    |
| 2 cucharaditas de comino  | 4 onzas de maníes tostados   |
| 3 cucharadas de pasta de tomate   | Cilantro o perejil fresco  |
| 2 ½ tazas de camote cruda, pelada y cortada en cubitos  |  |

### INSTRUCCIONES:

1. En una olla grande, calentar el aceite de oliva a fuego medio. Añadir la cebolla, el ajo y el comino. Mezclar todo y cocinar hasta que la cebolla esté blanda y clarita, unos 5 minutos.
2. Añadir la pasta de tomate a la olla y mezclar bien. Añadir la mantequilla de maní y el caldo. Mezclar y dejar hervir. Añadir el camote. Bajar a fuego medio-lento, tapar la olla y cocinar entre 15 y 20 minutos hasta que el camote esté blando. Mezclar cada tanto.
3. Agregar la espinaca cortado y mezclar. Cocinar por otros 15 minutos. Usando la parte de atrás de la cuchara, aplastar un poco del camote para espesar el caldo. Hervir por 5 minutos sin tapar la olla.
4. Al momento de servir, agregar el jugo de lima y poner los maní tostados y el cilantro o perejil por encima del estofado. Servir el estofado caliente sobre el arroz integral.



#### VITAMINA B9

Buenas fuentes de vitamina B9 in esta receta: el maní y la espinaca

El maní también es rico en vitamina B6 y zinc. La espinaca también es una buena fuente de vitamina A y folato.

## ENSALADA DE LENTEJAS CON LIMÓN Y QUESO FETA

Tiempo de preparación: 30 minutos  
Para 6 porciones

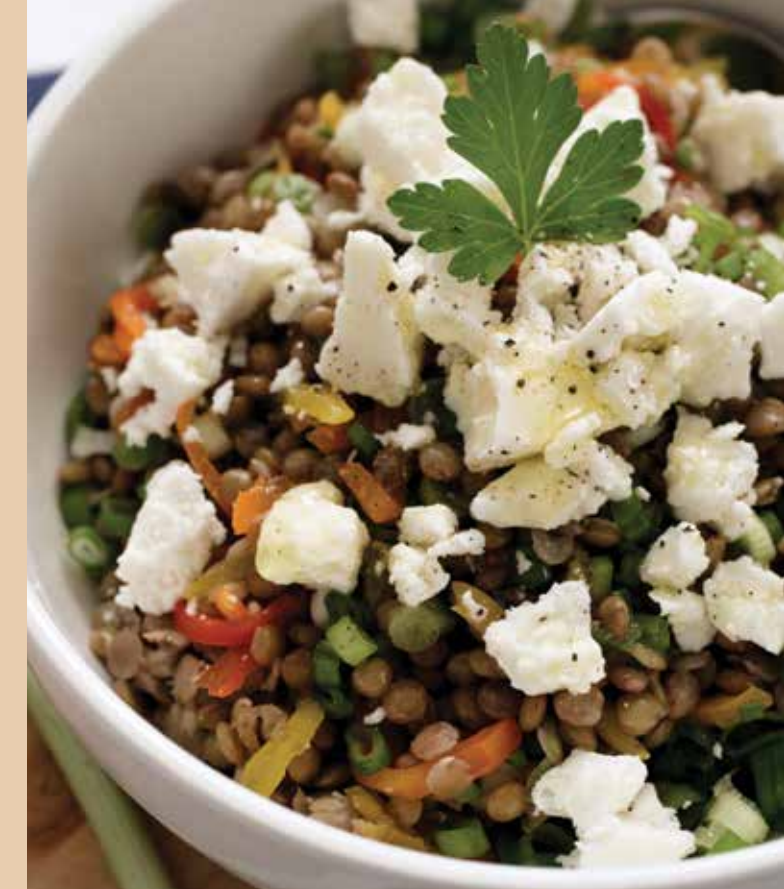
### INGREDIENTES:

- ½ taza de jugo de limón
- ½ taza de eneldo fresco picado\*
- 2 cucharaditas de mostaza de Dijon o marrón
- ¼ cucharadita de sal o al gusto
- ½ taza de aceite de oliva
- Pimienta negra al gusto
- 2 latas de lentejas (15 onzas cada una), enjuagadas, o 3 tazas de lentejas cocidas marrones o verdes
- 1 taza de queso feta desmenuzado o sustituir por cualquier queso desmenuzado o rallado (como 4 onzas)
- 1 pimiento mediano rojo o verde sin semillas, cortado en cubitos (como 1 taza)
- 1 taza de pepino sin semillas, cortado en cubitos
- ½ taza de cebollas moradas picadas finamente

### INSTRUCCIONES:

1. Batir el jugo de limón, el eneldo, la mostaza, la sal y la pimienta en un recipiente grande. Añadir el aceite poco a poco. Añadir las lentejas, el queso, el pimiento, el pepino y la cebolla. Mezclar para que se integren.
2. Guardar la ensalada en el refrigerador por hasta 8 horas.

\* Se recomienda usar eneldo fresco, pero lo puede sustituir por 2 ½ cucharadas de eneldo seco. También podría usar perejil fresco.



#### VITAMINA B9

Buenas fuentes de vitamina B9 in esta receta: las lentejas

Las lentejas también aportan hierro, zinc y vitamina B6. El queso es una buena fuente de calcio y vitamina B12.



# PREGNANT & SMOKING?



The Maryland Tobacco Quitline is here to help.  
Call today or enroll for free by texting  
"READY" to 200-400.

- Call Quit Coaches 24/7
- Get extra help online and by text message
- Receive gift cards for participation\*  
\*while supplies last



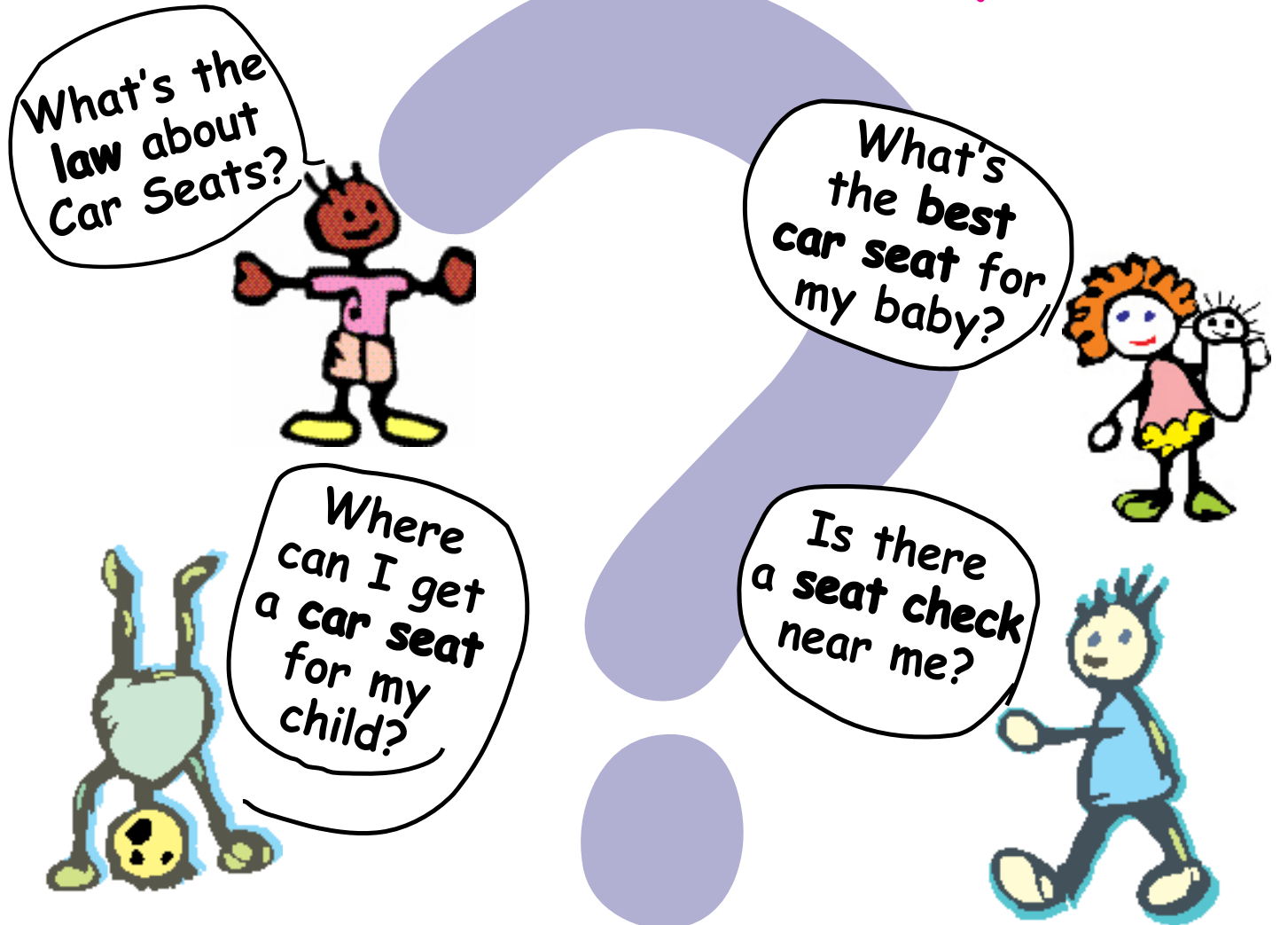
It's FREE. It's confidential. It works.

Maryland's  
**1-800 QUIT NOW**  
1.800.784.8669 SmokingStopsHere.com

ALL SERVICES ARE  
PRIVATE AND FREE



## Have questions about Car Seat Safety??



### Maryland Kids In Safety Seats has answers!

Helpline: 800-370-SEAT (7328)

Skype: MDKISS2

E-mail: [mdh.kiss@maryland.gov](mailto:mdh.kiss@maryland.gov)

Website: [www.mdkiss.org](http://www.mdkiss.org)





# QUICHES PEQUEÑITOS DE HUEVO CON BASE DE CAMOTE

Tiempo de preparación: 30 minutos | Para 6 porciones

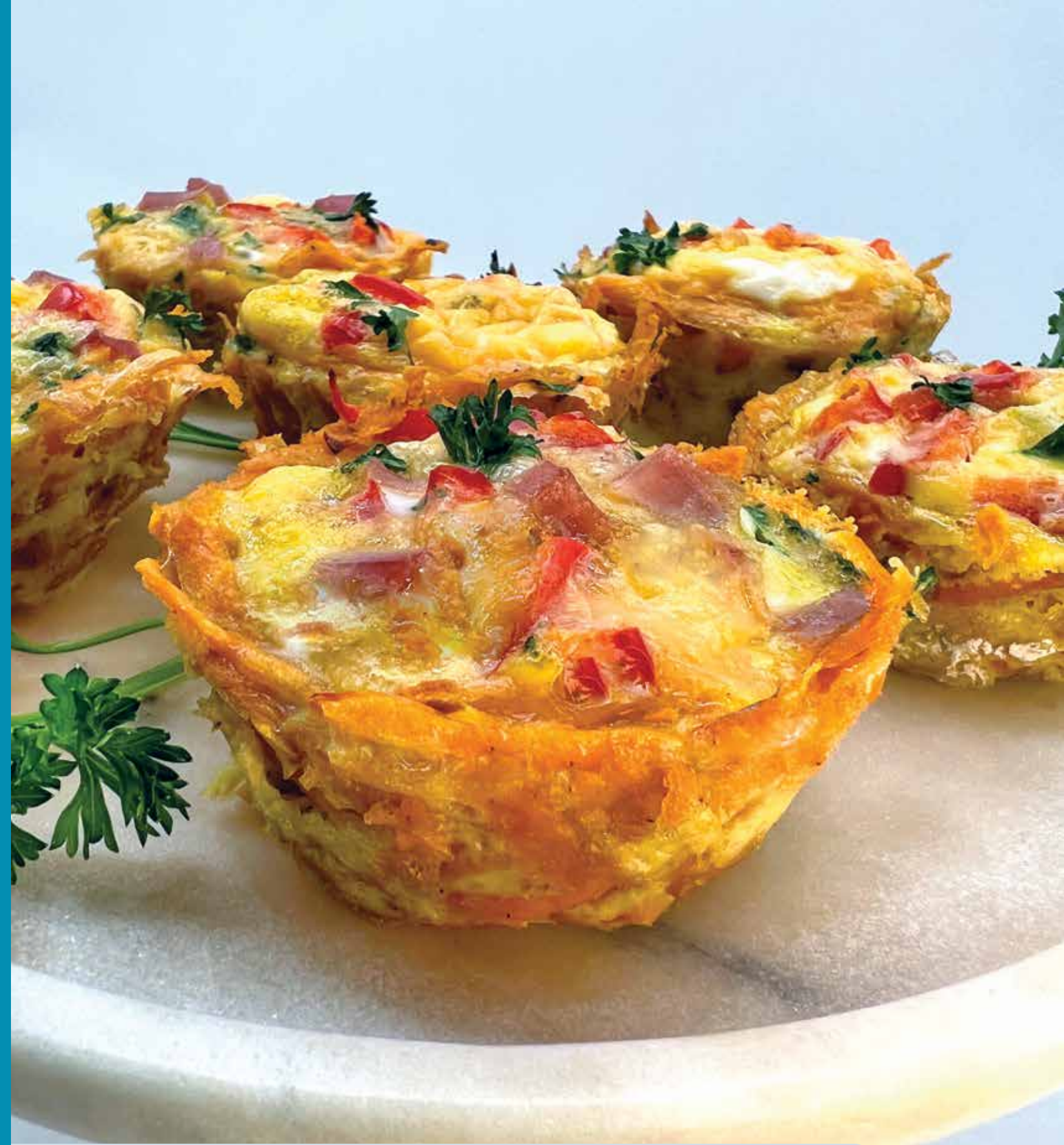
## INGREDIENTES:

- 1 ½ tazas de camote pelado y rallado
- 1 cucharada de aceite de oliva u otro aceite vegetal
- ½ taza de jamón magro cortado en cubitos (opcional)
- ½ taza de pimiento rojo cortado en cubitos
- ½ taza de hojas verdes frescas picadas (como col rizada, espinaca o rúcula) o perejil (opcional)
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 6 huevos
- ½ taza de leche bajo en grasa
- Entre ⅛ y ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de pimienta

## INSTRUCCIONES:

1. Calentar el horno a 350 grados F. Rociar con bastante aceite en aerosol una sartén para panquecitos (o cupcakes) de 12 moldes.
2. Mezclar el camote y el aceite en un recipiente mediano. Dividir en los moldes para panquecitos, presionando hacia la base del molde y hacia los lados para crear una base.
3. Si usa verduras como col rizada, espinaca o rúcula, sofreírlas con un poco de aceite en una sartén pequeña hasta que se cocinen, o calentarlas en el microondas entre 20 y 30 segundos. Si usa perejil fresco, no lo cocine; añadirlo en el paso 4.
4. Dividir el jamón y el pimiento rojo (y el perejil si se usa) entre las tazas. Cubrir con queso, pero evita ponerlo cerca de los bordes para que no se pegue.
5. Batir los huevos, la leche, la sal y la pimienta en una taza de medir grande. Distribuir la mezcla entre las tazas de manera uniforme.
6. Hornear entre 22 y 28 minutos hasta que estén cocinadas. Pasar un cuchillo por los bordes de las quiches y sacarlas del molde cuando todavía están calientes. Servir el plato caliente.

**Nota:** Puede envolver cada una de las quiches en envoltura plástica o papel de aluminio y refrigerarlas por hasta 3 días o congelarlas por hasta 1 mes. Quitar la envoltura y calentar en el microondas a máxima potencia de 30 a 60 segundos si desea recalentarlas.



### VITAMINA B12

**Buenas fuentes de vitamina B12 en esta receta: el huevo, la leche y el queso**  
La leche y el queso son altos en calcio y vitaminas A y D. El camote es rico en vitaminas A, B6 y potasio.





## ENSALADA DE PASTA CON POLLO, ARÁNDANOS Y VERDURAS DE HOJA VERDE

Tiempo de preparación: 30 minutos | Para 4 porciones

### INGREDIENTES:

#### Para la vinagreta de arándanos

- ½ taza de arándanos frescos
- 2 cucharadas de aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas de vinagre balsámico
- ½ cucharadita de mostaza de Dijon
- 2 cucharaditas de miel
- ¼ cucharadita de sal

#### Para la ensalada

- 1½ tazas de arándanos frescos
- 3 tazas de pasta penne integral cocida (enfriada)
- 12 onzas de pechuga de pollo cocida (en rodajas)
- 4 tazas de hojas verdes variadas como lechuga y espinaca
- ½ taza de cebolla morada (picada)
- 1 pimiento rojo mediano (picado)

### INSTRUCCIONES:

1. Licuar todos los ingredientes de la vinagreta en una licuadora y dejarla a un lado.
2. En un recipiente mediano, mezclar todos los ingredientes con el aderezo.

**Consejo al planificar la comida de la semana:** Cuando planifique una cena con pollo, cocina una pechuga de pollo extra y refrigérela para usarla en esta ensalada.

Fuente: USDA MyPlate



### VITAMINA B12

**Buenas fuentes de vitamina B12 in esta receta: el pollo**

El pollo también aporta hierro y otras vitaminas B, como la vitamina B6. La pasta integral es rica en magnesio. Los arándanos son una buena fuente de vitamina C.



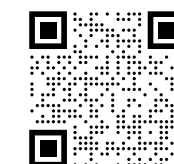
# Take 1 minute to know your risk for prediabetes.

## Take the rest of your day to share a few laughs.



Take a 1-minute quiz at [health.maryland.gov/prediabetes](https://health.maryland.gov/prediabetes)

**Know Your Risk for Prediabetes**



Scan the QR code to take the quiz



# ENSALADA DE PEPINO Y TOMATE

**Tiempo de preparación: 2 horas 15 minutos (incluido el tiempo de marinado)**  
**Para 8 porciones**

## INGREDIENTES:

- 1/3 taza de vinagre de sidra de manzana (o vinagre de vino tinto)
- 1/4 taza de aceite de oliva
- 3 cucharadas de aderezo de vinagreta balsámico
- 1/4 a 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida
- 4 tomates medianos sin el centro, cortados en 8 gajos cada uno (4 tazas)
- 2 pepinos medianos cortados en rodajas (4 tazas)
- 1 taza de aros de cebolla moradas cortados en rodajas finas

## INSTRUCCIONES:

1. Batir en un recipiente grande el vinagre, el aceite, la vinagreta, la sal y la pimienta. Añadir los tomates, los pepinos y la cebolla. Mezclar cuidadosamente para integrar los alimentos.
2. Tapar y dejar marinar en el refrigerador, mezclando una o dos veces, por al menos 2 horas antes de servir.

Se puede guardar esta ensalada tapada en el refrigerador por hasta 2 días. Mezclar para refrescar antes de servir.



### VITAMINA C

**Buenas fuentes de vitamina C in esta receta: el tomate**  
El tomate también es una buena fuente de vitamina A, potasio y folato.



# FIDEOS DE CALABACÍN

Tiempo de preparación: 30 minutos | Para 8 porciones

## INGREDIENTES:

2 aguacates	1 taza de pepinos cortados en cubitos
1 cucharada de albahaca	1 taza de tomates uva grandes, cortados por la mitad
1 lima exprimida	
1 cucharada de perejil	
¼ cucharada de sal	Decoraciones opcionales:
¾ taza de agua	Levadura nutricional
3 dientes de ajo	Queso feta
4 calabacines medianos	Pimienta negra
¼ taza de cebolla morada picada finamente	Piñones
½ taza de pimientos picado finamente	

## INSTRUCCIONES:

1. Lavar bien los calabacines. Cortar en rodaja a lo largo del calabacín usando un cortador en juliana o un espiralizador para formar los "fideos". También puede usar un cuchillo para cortar en tiras finas como un fideo. Ponerlos en un recipiente y dejarlos a un lado.
2. Agregar las verduras cocinadas al recipiente con los fideos.
3. En una licuadora, mezclar los aguacates, la albahaca, el perejil, el ajo, el jugo de lima, el agua y la sal. Licuar al máximo hasta que tenga una consistencia suave.
4. Integrar los fideos y las verduras con la salsa y mezclar.
5. Decorar al gusto con las decoraciones opcionales

Fuente: Dr. Yum Project



### VITAMINA C

**Buenas fuentes de vitamina C in esta receta: el pimiento, el tomate, el calabacín y el aguacate**  
El pimiento y el tomate también son ricos en vitamina A. el aguacate también aporta potasio y vitaminas B6 y B9. El calabacín también es alto en vitamina B6.





# CHAMPIÑONES PORTOBELLO RELLENOS AL ESTILO GRIEGO

Tiempo de preparación: 25 minutos | Para 4 porciones

## INGREDIENTES:

- 3 cucharaditas de aceite de oliva, divididas
- 1 diente de ajo picado (o ½ cucharadita de ajo picado comprado)
- ½ cucharadita de pimienta molida, dividida
- ¼ cucharadita de sal
- 4 champiñones Portobello (unas 14 onzas), limpios y sin tallos y agallas
- 1 taza de espinaca picada
- ½ taza de tomates cherry cortados en cuatro
- ½ taza de queso feta desmenuzado u otro tipo de queso, rallado o desmenuzado
- 2 cucharadas de aceitunas Kalamata sin semillas y cortadas en rodajas (opcional)
- 1 cucharada de orégano fresco picado o 1 cucharadita de orégano seco

## INSTRUCCIONES:

1. Calentar el horno a 400 grados F.
2. Mezclar 2 cucharadas de aceite, ajo, ¼ cucharadita de pimienta y sal en un recipiente pequeño. Integrar los champiñones con la mezcla de aceite. (Se puede usar un pincel de cocina o simplemente frotarlo con las manos). Poner los champiñones en una bandeja del horno grande que tenga borde
3. Hornear entre 8 y 10 minutos hasta que los champiñones se ablanden.
4. Mientras tanto, mezclar en un recipiente mediano la espinaca, los tomates, el queso, las aceitunas (si se usan), el orégano y la cucharada de aceite que queda. Una vez que los champiñones se hayan ablandado, sacarlos del horno y rellenar cada uno con la mezcla de espinaca.
5. Hornear por unos 10 minutos, hasta que los tomates y la espinaca se hayan cocinado.



### VITAMINA D

Buenas fuentes de vitamina D in esta receta: los champiñones

Los champiñones también son buena fuente de algunas vitaminas B. La espinaca también es una buena fuente de vitamina A y folato. El queso es rico en calcio y vitamina B12.



# ALBÓNDIGAS DE SALMÓN

Tiempo de preparación: 30 minutos | Para 4 porciones

## INGREDIENTES:

- |  |  |
|--|--|
| 2 latas (6 onzas) de salmón sin huesos, sin piel y escurrido | 1 cucharada de yogur natural bajo en grasa, colado o yogur griego* |
| 3 cucharadas de pan rallado italiano o normal                | 1 cucharada de ajo picado  |
| 1 cebollín cortado en rodajas finas                          | Aceite en aerosol u otro aceite para la sartén                     |
| 1 huevo grande levemente batido                              | Brócoli cocinado u otros vegetales para servir al lado             |

## INSTRUCCIONES:

1. Calentar el horno a 400 grados F. Poner papel para hornear sobre una bandeja grande de horno, aceitar levemente o rociarla con aceite en aerosol.
2. Agregar el salmón, el pan rallado, el cebollín, el huevo, el yogur y el ajo en un recipiente grande. Mezclar, para que el salmón se deshaga, y hasta que esté bien mezclado.
3. Con las manos limpias, formar la albóndiga con 1 cucharada y media de la mezcla y ponerla en la bandeja de horno preparada. Hacer lo mismo con el resto de la mezcla, hasta que se formen entre 18 y 20 albóndigas de salmón.
4. Rocíar levemente las albóndigas con aceite en aerosol. Hornear y darlas vuelta una vez, por unos 20 minutos, hasta que estén cocinadas y doradas. Servir el plato con brócoli u otra verdura para una comida más completa.

\* Puede usar yogur natural sin colarlo. Si las albóndigas de salmón están muy húmedas o blandas, añadir entre  $\frac{1}{2}$  y 1 cucharadita más de pan rallado para que se mantengan unidas.

Colar el yogur para espesarlo: poner filtro de café, una estopilla o una toalla de papel en un colador pequeño, y colocarlo sobre un recipiente pequeño o una taza. Añadir 1 taza de yogur natural, tapar el colador con envoltura plástica y refrigerar entre 1 y 2 horas o hasta que haya escurrido suficiente líquido para espesar el yogur al gusto. Retirar el yogur colado y ponerlo en otro recipiente. En esta receta solo se usa 1 cucharada de yogur colado. Lo que le queda puede comer de esa forma o lo puede usar como sustituto para yogur griego o crema agria en otras recetas.



### VITAMINA D

Buenas fuentes de vitamina D in esta receta: el salmón  
El salmón en lata también aporta calcio y vitamina B12.





## PADRES :

Si su hijo tiene asma o intoxicación por plomo, un nuevo programa en Maryland puede ayudarlo... ¡gratis!

### ¿SABÍA?

- **PLOMO:** El plomo puede dañar el desarrollo y el crecimiento de su hijo, y sus efectos pueden durar mucho tiempo. El plomo puede ingresar en el organismo de su hijo a través de la pintura y otras cosas dentro y alrededor de su casa
- **ASMA:** Los ataques de asma son una de las principales razones por las que los padres faltan a la escuela y al trabajo. Los ataques de asma pueden ocurrir debido a cosas en el hogar, como polvo, plagas, moho, mascotas y humo de tabaco.

### LAS BUENAS NOTICIAS

Maryland ofrece visitas gratuitas para ayudar a que su hogar sea más saludable. Podemos ayudarlo a eliminar el plomo de su casa y prevenir ataques de asma en sus hijos.

### USTED ES ELEGIBLE PARA NUESTRO NUEVO PROGRAMA GRATUITO DE VISITAS AL HOGAR SI:

- Su hijo tiene intoxicación por plomo, tiene frecuentes ataques de asma o ambos
- Su hijo tiene 18 años o menos y vive en Maryland.
- Su hijo recibe Medicaid/MCHP o califica para Medicaid/MCHP

### PROGRAMA DE GESTIÓN DE CASOS DE PREVENCIÓN DE INTOXICACIÓN INFANTIL POR PLOMO Y MEDIO AMBIENTE

Llame sin cargo al: 866-703-3266

Correo electrónico:

[mdh.healthyhomes@maryland.gov](mailto:mdh.healthyhomes@maryland.gov)

Visite: <http://bit.ly/MDLeadAsthmaHelp>



**dr.yumproject** eat well. change your world.

**Did you know healthy food CAN taste good, be affordable and easy to make? Check out our FREE website to see how:**



**WIC Food Package search tag** to find recipes with at least 75% of the ingredients found on the list



**Dr. Yum's Meal-o-Matic** lets you to make a custom recipe out of what you have in the fridge or pantry. It's like a choose your own adventure recipe!



Have a baby getting ready to start solid foods? Don't miss our free **Babyfood Webinar**.



**Have a picky eater?** Check out the Picky Eater Toolkit full of blog posts, videos, and more to help create more adventurous eaters.

Visit  
**www.DoctorYum.org**  
for even more free resources



SOY UNA  
BEBÉ DE



MELANIE,  
BEBÉ DE WIC  
DESDE 1989

LEA SU HISTORIA  
EN MDWIC.ORG



Teléfono: 1-800-242-4942  
WhatsApp: 667-209-7236  
Correo electrónico:  
mdh.wic@maryland.gov  
www.mdwic.org



@MDH.WIC