

FoodLink

Spring/Primavera 2005



Welcome to the first edition of the FoodLink Newsletter!

Welcome!

This newsletter is brought to you by Connecticut Food Stamp Nutrition Education.* We want to bring nutrition and physical activity news directly to you so you can make the healthiest choices for you and your family.

You may be wondering...

"Why did I get this newsletter?"

Well, first, we wanted to share new and helpful information to you about nutrition and physical activity.

In this issue/Contenido:

We want to hear from you!	Pg. 2
Smart Food Choices	Pg. 2
Physical Activity Hints	Pg. 2
Baked Fish Recipe	Pg. 2
¡Queremos escuchar de usted!	Pg. 3
Elecciones Correctas de Alimentos	Pg. 3
Consejos para Actividad Física	Pg. 3
Receta de Pescado al Horno	Pg. 4
Captain 5-a-Day!	Pg. 4
Capitán 5-al-Día	Pg. 4

¡Bienvenido a la primera edición del Boletín de FoodLink!

¡Bienvenido!

Este boletín es auspiciado por la Educación de Nutrición de Cupones de Alimentos de Connecticut.* Queremos traerle noticias directamente a usted sobre nutrición y actividad física para que pueda hacer las elecciones más sanas para usted y su familia.

Usted se estará preguntando...

"¿Por qué recibí este boletín?"

Bueno, primero que todo, queremos compartir con usted noticias e información de utilidad sobre nutrición y actividad física.

Highlights of the new Dietary Guidelines 2005

- Consume a variety of foods from the basic food groups.
- Eat fruits, vegetables and whole grains daily.
- Choose low-fat milk and milk products.
- Be physically active every day.
- Control calorie intake to manage body weight.

Puntos Importantes sobre la nueva Guía Dietética del 2005

- Consuma variedad de alimentos de los grupos básicos de alimentos.
- Consuma diariamente frutas, vegetales y granos enteros.
- Escoga leche baja en grasa y productos derivados de la leche.
- Trate de estar físicamente activo todos los días.
- Controle el consumo de calorías para manejar el peso corporal.



Find your balance between food and physical activity.

Becoming a healthier you isn't just about eating healthy. It's also about physical activity. Be physically active every day!

These activities count:

- Taking the stairs
- Housecleaning
- Walking
- Yard work like raking & gardening
- Playing outside
- Jumping rope
- Dancing or moving to music
- Rollerblading

Go out, and get moving—for fun and good health!



Baked Fish, yields 6 servings

Ingredients:

2 pounds trout fillet, cut into 6 pieces (any kind of fish can be used)
 3 T. lime juice (about 2 limes)
 1 medium tomato, chopped
 1/2 medium onion, chopped
 3 T. Cilantro
 1/2 teaspoon olive oil
 1/4 teaspoon black pepper
 1/4 teaspoon salt
 1/4 teaspoon red pepper, (optional)

Instructions:

1. Preheat oven to 350° F.
2. Rinse fish and pat dry. Place in baking dish.
3. In a separate dish, mix remaining ingredients together and pour over fish.
4. Bake for 15 to 20 minutes or until fish is fork-tender.

Nutritional Info

Serving size: 1 piece
 Each serving provides:
 Calories: 290
 Total fat: 9 g
 Saturated fat: 2 g
 Cholesterol: 58 mg
 Sodium: 162 mg
 Calcium: 60 mg
 Iron: 1 mg



Feel better for today, stay healthy for tomorrow!

Eat a variety of foods from among and within all of the food groups!



Make smart choices from every food group.

The best way to give your body the balanced nutrition it needs is by eating a variety of healthy foods every day. Take a peek at easy tips from the USDA 2005 Dietary Guidelines on making choices within each food group:

- **Focus on fruits.** Eat a variety of fruits. Pick fresh, frozen, canned and dried fruit. They're all good choices!
- **Vary your veggies.** Reach for vegetables from all of the color groups. Each color gives you different health benefits, and they taste great, too!
- **Get your calcium-rich foods** Choose low-fat or fat-free milk, low-fat yogurt and low-fat cheese, every day. Or, choose lactose-free milk products and or other calcium-fortified foods and beverages.
- **Make half your grains whole grains.** Eat more whole grains like barley, oats, whole grain cereals and breads, rice and crackers every day.
- **Go lean with Protein.** Bake it. Broil it. Or, grill it. Vary your choices with hamburger, chicken, fish, beans, nuts and seeds.

Pescado al horno sirve: 6 porciones

Ingredientes:

2 libras de filete de pescado (6 porciones)(puede usar cualquier tipo de pescado)
 3 cucharadas de jugo de limón verde (alrededor de 2 limones)
 1 tomate mediano, picado
 1/2 cebolla mediana, picada
 3 cucharadas de cilantro, picado
 1/2 cucharadita de aceite de oliva
 1/4 cucharadita de pimienta negra
 1/4 cucharadita de sal
 1/4 cucharadita de pimienta roja, (opcional)

Instrucciones:

1. Caliente con anticipación el horno a 350° F.
2. Lave el pescado y escúrralo. Colóquelo en un recipiente para hornear.
3. Mezcle los ingrediente restantes en otro recipiente y colóquelos luego encima del pescado.
4. Hornee 15–20 minutos o hast que el pescado esté blando al inserter el tenedor.

Información Nutricional

Tamaño por porción—
 1 pedazo
 Cada porción prove:
 Calorías: 230
 Grasa Total: 9 g
 Grasa Saturada: 2 g
 Colesterol: 58 mg
 Sodio: 162 mg
 Calcio: 60 mg
 Hierro: 1 mg

Haga las elecciones correctas dentro de cada grupo de alimentos.

La mejor manera de darle a su cuerpo la nutrición balanceada que necesita es comiendo cada día variedad de alimentos saludables. Dele una mirada a estos consejos fáciles para hacer elecciones dentro de cada grupo de alimentos:

- **Enfoquese en las frutas.** Coma variedad de frutas. Escoga la fruta fresca, congelada, enlatada o deshidratada. ¡Todas son buenas opciones!
- **Varíe sus vegetales.** Escoga los vegetales de todos los grupos de colores. Cada color le da diferentes beneficios saludables y además, ¡saben bien!
- **¡Compre leche!...u otros alimentos ricos en Calcio.** Escoga todos los días, leche baja en grasa o sin grasa, yogurt y quesos bajos en grasa.
- **Coma más granos enteros.** Coma cada día más granos enteros como cebada, avena, cereales, panes, arroz y galletas de grano entero.
- **Si quiere mantenerse en forma, escoga la proteína.** Hornéela, áselo, o hágala a la parrilla. Varíe sus opciones con hamburguesas, pollo, pescado, frijoles, nueces y semillas.

¡Encuentre el equilibrio entre los alimentos y la actividad física!

¡El estar más saludable, no solo se trata de comer sanamente, si no también sobre actividad física. Trate de estar físicamente activo cada día!

Estas actividades cuentan:

- Subir escaleras
- Limpiar la casa
- Caminar
- Hacer jardinería y rastrillado
- Jugar afuera
- Saltar la cuerda
- Bailar o moverse al ritmo de la música
- Patinar

Trate de estar físicamente activo todos lo días



What is 5 A Day?



The Connecticut Department of Public Health is the home of the Connecticut 5 A Day Program. This is part of a national campaign to encourage all Americans to eat at least 5 cups of fruits and vegetables every day. We use our super hero, *Captain 5 A Day*, to show how easy and fun it can be to prepare and enjoy fruits and vegetables through meals and snacks. *Five a Day Fiona* can also help parents at the grocery store! Our Supermarket Smarts program helps with selecting the best fruits and vegetables while saving money at the same time. Fresh, frozen or canned...all fruits and vegetables can keep your family healthy!

For more information on the *Adventures of Captain 5 A Day* program, call 860-509-7803 or check us out at <http://www.captain5aday.org>.



The Adventures of Captain 5-A-Day!

¿Que significa 5 al Día?

El Departamento de Salud Pública de Connecticut es la sede del Programa 5 al Día. Este es parte de una campaña nacional para animar a todos los Estadounidenses a que coman al menos 5 tazas de frutas y vegetales al día. Estamos utilizando a nuestro super héroe, *Capitán 5 Al Día*, para mostrar que tan fácil y divertido puede ser preparar y disfrutar de las frutas y vegetales en comidas y en meriendas. ¡*Fiona Cinco Al Día* podría ayudar también a los padres en el supermercado! Nuestro programa del Supermercado Smarts ayuda al seleccionar las mejores frutas y vegetales y al mismo tiempo ahorrar dinero. ¡Fresca, congelada o enlatada...todas las frutas y vegetales pueden ayudar a mantener a su familia saludable!

Para más información sobre el programa Aventuras del Capitán 5 Al Día, llame al 860-509-7803 o infórmese en <http://www.captain5aday.org>.

*This newsletter is brought to you by UConn and the CT Dept. of Public Health Food Stamp Nutrition Education, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Cooperative Extension System, University of Connecticut, Storrs. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, Acts of May 8 and June 30, 1914. In accordance with Federal law and U.S. Department of Agriculture policy, this institution is prohibited from discriminating on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, political beliefs, or disability. To file a complaint of discrimination, write USDA, Director, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, D.C. 20250 or call (202) 720-5964 (voice and TDD). USDA is an equal opportunity provider and employer. USDA's Food Stamp Program, administered by the CT Department of Social Services, funded this project. The Food Stamp Program helps low-income people buy nutritious foods. To find out more, call 1-800-842-1058.

FoodLink

For more nutrition information, please visit FoodLink on the Web!
www.fnp.uconn.edu

