

# DISFRUTE DE LOS SABORES DE LAS ISLAS DEL PACÍFICO

Los alimentos de las islas ofrecen una gran variedad de opciones nutritivas, incluyendo pescado, frutas frescas y verduras.

Cuando compre mariscos crudos, cocínelos o congélelos en las siguientes 24 horas después de comprarlos.



Para ayudar a que su familia coma bien, siga los consejos de la guía “MiPlato”

- ▶ Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- ▶ Cambie a leche sin grasa o a leche con 1% de grasa
- ▶ La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- ▶ Varíe el tipo de proteína que consume.
- ▶ Mantenga sus alimentos higiénicos y seguros para el consumo; obtenga más información en el sitio [www.FoodSafety.gov](http://www.FoodSafety.gov).
- ▶ Elija alimentos y bebidas con poca o nada de azúcar agregada.
- ▶ Preste atención al contenido de sal (sodio) en los alimentos que compra – el consumo se va acumulando.
- ▶ Coma menos alimentos con alto contenido de grasas sólidas.

Para llevar una dieta saludable, pruebe el es lo isleño de alimentarse:

- ▶ Para obtener una ensalada rápida y saludable, mezcle rebanadas de naranja, trocitos de piña y de fruta kiwi.
- ▶ Prepare pescado al horno en vez de frito; sívalo con camote horneado.
- ▶ Para darle sabor tropical, agregue coco rallado sin endulzar al arroz frito con poco aceite.

## POLLO Y PIÑA SOFRITO

**Ingredientes:**

- ¼ de taza de salsa de soya ligera
- 1 cucharada de azúcar
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- 1 cucharada de salsa catsup
- ½ cucharadita de jengibre molido
- 2 dientes de ajo, picados
- 1 libra de pechuga de pollo sin hueso ni pellejo; cortada en trocitos pequeños
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 paquete (16 onzas) de verduras congeladas fritas con poco aceite\*
- 1 lata (16 onzas) de trocitos de piña sin endulzar, escurrida\*



**Instrucciones:**

1. En un tazón pequeño, combine los primeros seis ingredientes y ponga aparte.
2. En un sartén grande, o en un wok, fría con poco aceite el pollo unos 5 a 6 minutos, hasta que el jugo salga transparente y ya no luzca rosado.
3. Agregue las verduras y cocine hasta que estén suaves y crujientes, unos 4 minutos.
4. Agregue la salsa de soya y la piña, revuelva y cocine hasta que se calienten.
5. Sirva sobre arroz integral para agregar el beneficio de los granos integrales.

**Rendimiento:** 6 porciones

**Información nutricional (por ración):**

Calorías 200; total de grasa 7 gramos; sodio 800 miligramos; fibra 1.3 gramos

\*Alimentos complementarios del programa WIC