

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Agosto/Septiembre

Calculando el Costo de la Conveniencia

¿Hace usted sus compras de abarrotes basadas en el sabor, la conveniencia, el costo o la nutrición? ¿Usted considera probablemente todos estos factores! Esta edición de Cenando con Diez Centavos compara el costo de algunos alimentos populares que compran las familias. Los precios de productos que ya han sido preparados y empaquetados y sus contrapartes hechos en casa se muestran en la tabla de abajo. La columna de la derecha muestra cuánto usted ahorraría en cuatro porciones de la mejor compra. ¡Siga leyendo, los resultados le pueden sorprender!



Producto Alimenticio	Costo de una porción empaquetada	Costo de una porción preparada en casa	¿Cuál es la mejor compra?	¿Cuánto se ahorraría en 4 porciones?
Sofrito de Carne de Res (6 porciones)	\$1.44	\$0.68	Preparado en casa	\$3.04
Pizza (6 porciones)	\$1.02	\$1.70	Empaquetada	\$2.72
Recipiente de Verduras (4 porciones)	\$1.12	\$0.53	Preparado en casa	\$2.36
Pastelillos (12 porciones)	\$0.44	\$0.07	Preparados en casa	\$1.48
Lasaña (16 porciones)	\$0.84	\$0.61	Preparada en casa	\$0.92
Chili de Carne (6 porciones)	\$0.92	\$0.78	Preparado en casa	\$0.56
Burritos de Frijoles (12 porciones)	\$0.32	\$0.40	Empaquetados	\$0.32
Ensalada de Papas (12 porciones)	\$0.34	\$0.27	Preparada en casa	\$0.28

Fuente (Acceso el 7/26/06): Los precios se basan en los publicados en www.safeway.com

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D, L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., CDE, Especialista en Nutrición Humana del Servicio de Extensión e Investigación de K-STATE y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

No Permita que lo Bueno se Descomponga

Nadie quiere encontrar frutas o verduras podridas en su refrigerador. Disfrute los sabores de los alimentos de temporada manteniendo frescos los productos que compra. Compre la cantidad de fruta y



verduras frescas que usted y su familia puede comer dentro de los límites de almacenamiento mostrados en la tabla de abajo. Los alimentos frescos de la huerta se mantendrán generalmente frescos por más tiempo que los artículos comprados en una tienda de abarrotes. Siga leyendo para encontrar consejos que le pueden ayudar a aumentar la vida de anaquel de sus frutas y verduras frescas.

Manténgalos Fríos y Secos

- Espere a lavar las verduras hasta que las vaya a usar.
- Algunos alimentos (incluyendo las cebollas, naranjas y papas) deben guardarse fuera del refrigerador completamente. Almacene estos artículos en bolsas de malla en sitios secos, frescos y oscuros hasta por una o dos semanas.
- Algunas frutas y verduras (tal como las manzanas, los plátanos, melones y tomates) se mantienen mejor si se dejan madurar en un mostrador antes de refrigerarlos. Una vez que maduren, estos alimentos se deben almacenar en el refrigerador para que tengan la frescura óptima.
- Los cajones para mantener los productos crujientes son la sección más fría y húmeda del refrigerador. Almacene las bayas, el brécol, las zanahorias, el maíz, las uvas, las cabezas de lechuga y las frutas y verduras precortadas en los cajones para mantener los productos crujientes.
- La mayoría de las verduras refrigeradas duran mucho tiempo cuando se guardan en una bolsa plástica que se puede resellar y a la cual se le han abierto de seis a ocho agujeros pequeños. El plástico retiene la humedad y los agujeros dejan entrar un poco de oxígeno para que las verduras "puedan respirar." Forre la parte interior de la bolsa plástica con toallitas de papel secas para evitar que el exceso de humedad descomponga las verduras.

Fruta/Verdura	Tiempo de Almacenamiento	Fruta/Verdura	Tiempo de Almacenamiento	Fruta/Verdura	Tiempo de Almacenamiento
Manzanas	1 mes	Zanahorias	1-2 semanas	Hojas Verdes	3-5 días
Espárrago	2-3 días	Coliflor	1 semana	Hierbas	2-3 días
Bananos	2-3 días	Maíz	1-2 días	Lechuga.....	5-7 días
Remolachas	2 semanas	Uvas	3-5 días	Melocotón	5 días
Bayas	2-3 días	Ejotes o Vainas Verdes	3-5 días	Peras	5 días
Brécol	3-5 días	Cebollas Verdes	3-5 días	Rábanos	2 semanas

Fuente (Acceso el 7/27/06): [Safe Storage of Fresh Fruits and Vegetables \[Almacenamiento Seguro de Frutas y Verduras Frescas\]](http://frutaandverdurasafety.tamu.edu/Consumers/Safe_Food_Storage.pdf), Extensión Cooperativa de Texas, http://frutaandverdurasafety.tamu.edu/Consumers/Safe_Food_Storage.pdf

El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de extensión.

Las Listas de Compras le Ahorran Tiempo y Dinero

¿Busca una manera fácil de ahorrar \$1,000 o más al año? ¡Use una lista de compras! ¿Por qué? En promedio, un comprador gasta 40 por ciento más en compras impulsivas al hacer sus compras sin usar una lista. Si usted gasta \$50 cada semana en la tienda de abarrotes, hay una buena posibilidad que \$20 de esas compras son imprevistas. ¡Eso suma! Usted también tiene la probabilidad de gastar 50 centavos más durante cada minuto que permanece en la tienda de abarrotes después de los primeros 30 minutos. ¡En este caso, el tiempo es oro! Ahorre su tiempo y su dinero utilizando una lista de compras.



¿Cómo Puede Obtener una Lista “Maestra” de Compras? ¡Es fácil!

- La manera más fácil es utilizar los grupos principales de alimentos (granos, verduras, frutas, leche y productos lácteos, y carne y frijoles) como los títulos de su lista maestra de compras.
- Una mejor manera es ir a su tienda de abarrotes favorita con un papel en blanco. Camine por todos los pasillos en los que usted hace compras y anote los títulos generales que describen sus compras de alimentos, utilizando los rótulos de información ubicados en cada pasillo como ejemplo. Algunos títulos que usted quizás debe incluir son: frutas y verduras frescas, productos para hornear, arroz y pastas, alimentos en caja y enlatados, bebidas, productos de limpieza, productos de panadería, y alimentos refrigerados y congelados.
- Escriba cualquier artículo alimenticio que usted compre cada semana (por ejemplo, pan y leche) bajo el título apropiado en su lista maestra. Fotocopie la lista maestra o imprímala de la computadora para usarla como una lista semanal de compras.
- Mantenga su lista semanal de compras en un lugar central. Pídale a los miembros de su familia que añadan lo necesario para evitar quedarse sin artículos o tener que ir de vuelta a la tienda.

Lista de Compras	
Frutas & verduras frescas	Productos para hornear
manzanas	harina
bananas	canela
Sandía	nueces
repolla	
cebollas	Enlatados /
	Empaquetados en Cajas
Arroz & pastas	Salsa de tomate
macarrones	Mantequilla de mani o
arroz integral	cacahuete
	Ejotes o vainas verdes
Alimentos para el desayuno	Bebidas
avena	té
Artículos de limpieza	Productos de panadería
cloro	Pan
toallitas de papel	pastillas
Alimentos refrigerados	Alimentos congelados
Leche	Jugo de naranja
pollo	Maíz
	Pizza

Aproveche las Ofertas

- Revise los anuncios semanales de las tiendas de abarrotes para ver qué artículos están en oferta, especialmente las ofertas de carnes y hortalizas. Haga que su menú semanal se base en esas ofertas. Por ejemplo, si la tienda de abarrotes vende el atún a un precio más bajo que el precio usual, usted quizás quiera decidir que va a servir un platillo de atún horneado y sándwiches de ensalada de atún esa semana.
- Revise su cocina para cerciorarse que tiene el resto de los ingredientes que usted necesita para completar la receta, y agregue cualquier artículo necesario a su lista.

Entre & Salga Rápidamente

- Haga planes de hacer sus compras a la hora menos ocupada del día. Los días entre semana o temprano por las mañanas son usualmente cuando hay menos gente, lo que le permitirá entrar y salir rápidamente de la tienda.

Fuente (Acceso en 6/19/06): [Cook It Quick! Use Grocery List to Save Time, Eat Healthier \[¡Cocínelo Rápidamente! Use una Lista de Compras para Ahorrar Tiempo y Comer Más Sanamente\]](http://www.lancaster.unl.edu/food/ciqb.htm), Extensión Cooperativa de la Universidad de Nebraska en el Condado de Lancaster, www.lancaster.unl.edu/food/ciqb.htm

Este material fue financiado por el Programa de Estampillas Alimenticias de USDA por medio del Departamento de Servicios Sociales y de Rehabilitación (SRS) de KS.

El Programa de Asistencia Alimentaria puede ayudar a personas de cualquier edad con bajos ingresos a comprar alimentos nutritivos para llevar una dieta mejor. Para saber más, comuníquese con su centro local de servicios de SRS o llame al 1-800-221-5689.



Rincón del Cocinero de Cenando con Diez Centavos **Calabacines Rellenos (Rinde 4 porciones)**

Ingredientes

- 2 calabacines medianos, cortados por la mitad a lo largo
- 2 cucharaditas de aceite para cocinar
- 1/2 cebolla mediana, picada
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 3/4 taza de queso feta o mozzarella con grasa reducida
- 1 taza de tomates frescos picados o enlatados sin sal agregada

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 475 grados.
2. Usando una cuchara, sáquele el centro al calabacín formando “barcos” con bordes de 1/4 de pulgada. Coloque los barcos en una bandeja para hornear con la parte cortada hacia abajo. Hornee por 15 minutos. Mientras tanto, pique los centros de los calabacines en trozos gruesos. Deje reposar.
3. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y la pimienta. Fría por 5 minutos. Agregue el calabacín en trozos. Cocine 10 minutos. Retire del fuego y deje enfriar por 5 minutos. Agregue el queso y los tomates y revuelva.
4. Voltee los barcos de calabacín con el lado cortado hacia arriba. Rellene con la mezcla de verdura y queso. Hornee por 20 minutos. Sírvalos calientes.
5. Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Cada porción (1/2 calabacín) provee: 110 calorías, 7 g de grasa, 7 g de carbohidratos, 7 g de proteína, 10 mg de colesterol, 125 mg de sodio y 2 g de fibra dietética.



**Servicio de Extensión
Cooperativa,** Investigación
y Extensión de K-State

K-State, los Concilios de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión y el Departamento de Agricultura los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.