

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

Marzo/Abril

¿Está Botando su Comida (& Dinero)?

La familia promedio malgasta el 10 por ciento de los dólares destinados para comprar abarrotes en alimentos que se descomponen antes de utilizarlos. ¡Esto significa que si su familia gasta \$100 a la semana en comestibles, podría estar botando \$40 al mes en alimentos desechados! Imagínesse lo que usted podría hacer con ese dinero extra — y el tiempo extra necesario para comprar esos alimentos que son desechados. Lea más para encontrar formas de reducir la cantidad de alimentos que desecha en su hogar. ¡Después saque partido de los ahorros!



Organice. Una manera importante de ahorrar dinero en la tienda de abarrotes sucede antes de que usted sale de su casa. Planee una semana de comidas y prepare una lista de abarrotes. Revise su refrigerador para ver qué tiene y qué necesita comprar. La manera más fácil de evitar desechar alimentos es evitar comprar productos perecederos que no están en los menús que ha planeado. Si llega a comprar productos perecederos que no había planeado adquirir, ajuste su plan de comidas.

Planee lo que va a hacer con las “sobras de su plan”. Usted tendrá a veces más productos de lo que una receta necesita. Tenga un plan para utilizar estos alimentos extras, como por ejemplo la mitad sobrante de una lata de algunos alimentos. Por ejemplo, usted los podría agregar a una sopa, o posiblemente podría congelarlos para usarlos después.



Compre menos. Tener un refrigerador repleto de alimentos hace más difícil saber lo que hay adentro. Hay más probabilidad que se estropeen los alimentos olvidados. Compre la cantidad de frutas y verduras frescas que pueda comerse dentro de un día o dos. Compre frutas y verduras secas, enlatadas o congeladas para usarlas hasta que vaya a hacer las compras otra vez.

La patrulla alimenticia. Revise su refrigerador diariamente para ver cuales alimentos necesitan ser utilizados pronto. Aquí están algunas ideas para servir frutas y verduras que ya no tienen la mejor calidad: Corte en pedazos las bananas que ya están suaves y las manzanas que ya están esponjosas y agréguelas a las recetas de pastelillos. Corte las zanahorias que ya están elásticas y hiérvalas con la salsa de espaguetis. Usted puede hervir la mayoría de las verduras y agrégárselas a la sopa.

Veinte Segundos que Pueden Salvarle la Vida

¿Quiere evitar enfermarse? ¿Sabe que la mejor manera de proteger su salud y evitar que su familia padezca de infecciones y enfermedades es una actividad económica, fácil y rápida? ¡Es tan sencillo como lavarse las manos por los siguientes 20 segundos! Muchas personas podrían beneficiarse de lavarse las manos más a menudo.

Negocio Sucio

¿Cuándo deben usted y su familia lavarse las manos? Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades de los Estados Unidos recomiendan lavarse las manos en estas situaciones:



- Antes de comer o alimentar a un bebé
- Antes, durante y después de tocar o preparar alimentos
- Después de ir al baño o cambiar un pañal
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Después de tocar mascotas o sus desechos, correas o juguetes
- Después de tocar basura o cualquier cosa sucia o contaminada
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Siempre que sus manos se vean sucias

Consejos para Lavarse las Manos

Encienda el grifo y moje sus manos. Use jabón. Frote las manos juntas por 20 segundos (casi el periodo de tiempo que le toma cantar la canción de "Feliz Cumpleaños" dos veces). Toma todo ese tiempo remover los gérmenes. Enjuague el jabón. No toque el fregadero con las manos. Si es posible, apague el grifo utilizando una toalla. Seque sus manos con una toallita de papel limpia o un secador de aire.

Desinfectantes para Manos

Las toallitas o el gel para manos a base de alcohol son una buena manera de limpiarse las manos si no hay jabón y agua disponibles. Una ventaja de estos productos es que usted los puede usar dondequiera, y los mismos logran reducir rápidamente el número de gérmenes en las manos. La cantidad de gel necesaria varía de acuerdo al producto. Siga las instrucciones del producto. Frote la toallita o gel por todas sus manos hasta que las manos se hayan secado.

Lávese a Menudo y Bien

Use jabón y agua o un desinfectante para manos con frecuencia. Limpie la parte trasera de sus manos, las puntas de los dedos, las uñas, los pulgares y en medio de sus dedos. Lávese bien para deshacerse de las bacterias que pueden enfermarle y para evitar transferir gérmenes a otras personas.

Fuente (Acceso en 2/28/07): Adaptado de [Clean Hands Save Lives!](http://www.cdc.gov/cleanhands), Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/cleanhands

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. 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 Grasas *Trans* y su Relación con Enfermedades y Exceso de Peso



Los consejeros de la salud recomiendan comer la menor cantidad posible de grasas *trans*. ¿Por qué? Comer apenas de dos a siete gramos de grasas *trans* en un día aumenta su riesgo de padecer de enfermedades cardíacas y morir repentinamente. ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* describe una nueva razón para evitar las grasas *trans*, y le indica cómo hacerlo!

Más Peso, Cinturas más Anchas

Comer grasas *trans* se relaciona más con subir de peso, en comparación con la ingesta de otros tipos de grasa. Estas noticias fueron reportadas durante el otoño pasado y estuvieron basadas en un estudio de ocho años en el que participaron enfermeras. Por cada uno por ciento de calorías ingeridas de grasas *trans* (cerca de 2 gramos, o cerca de 20 calorías, como promedio diario), las mujeres resultaron ser dos libras más pesadas, comparadas a mujeres que comieron grasas que no eran *trans*. Estudios hechos anteriormente con hombres mostraron resultados similares: Un aumento del uno por ciento en calorías de grasas *trans* fue asociado con un aumento de media pulgada en el talle de sus cinturas.

La Historia Inaudita

Escoger alimentos bajos en grasas *trans* es más fácil ahora que la cantidad de estas grasas está indicada en la sección de Datos Nutricionales de las etiquetas de los paquetes de alimentos.

¿Pero sabía usted que los alimentos que indican que contienen “cero gramos de grasas *trans*” quizás contenga pequeñas cantidades de estas grasas? Si cada porción tiene menos de 0.5 gramos de grasas *trans*, los fabricantes pueden reclamar que el alimento tiene “cero gramos por porción.” Sin embargo, si usted come cinco porciones de un alimento que tiene 0.4 gramos de grasas *trans* por porción, usted comerá 2 gramos de grasas *trans* de ese alimento, aunque la etiqueta indique “cero.”

¿Qué Puede Hacer Usted?

Los alimentos que probablemente contienen grasas *trans* incluyen: alimentos fritos, productos de panadería, bocadillos empacados, galletas saladas, mantecas vegetales y margarinas.

Aquí está la forma de deducir si un alimento contiene grasas *trans*: Primero, lea la etiqueta de Datos Nutricionales. Si muestra “Grasas *Trans* 0g,” entonces lea la lista de ingredientes. Si la lista incluye la palabra “hidrogenado,” el alimento contendrá pequeñas cantidades de grasas *trans* en cada porción. (Las grasas *trans* ocurren durante un proceso llamado “hidrogenación” en el que los aceites son endurecidos).

Elija comer alimentos con pocas grasas *trans* y aceites parcialmente hidrogenados si es posible. ¡Usted será un consumidor más sano y probablemente más delgado por hacer esto!

Fuentes (Acceso en 2/28/07): 1. Trans Fats Judged Major Villain in Cardiovascular Disease, J Groch; Apr. 13, 2006 MedPage Today, www.medpagetoday.com/PrimaryCare/DietNutrition/dh/3093 2. Trans Fat Adds More Pounds than Other Fat, Research Indicates, N Hellmich; Oct. 21, 2006 USA Today, www.usatoday.com/news/health/2006-10-21-transfat_x.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 Manzanas con Arroz (Rinde 3 porciones)

Este platillo de arroz integral con manzanas es un postre delicioso y saludable. ¡También puede servirse para el desayuno o la merienda!

Ingredientes

- 1/3 taza de arroz integral sin cocinar (o arroz blanco, si lo desea)
- Jugo de manzana
- 1 manzana mediana
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de vainilla

Instrucciones

1. En una olla con tapadera, prepare el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete, pero use jugo de manzana en lugar de agua, y no le agregue sal.
2. Cuando el arroz esté listo, retire la olla del calor.
3. Lave la manzana bajo agua del grifo. Deje que se escurra. Remueva el corazón pero no la cáscara. Pique la manzana.
4. Mezcle la manzana, canela y vainilla en la mezcla del arroz.
5. Sirva.
6. Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Cada porción (1/2 taza) provee 126 calorías, 1 g de grasa, 29 g de carbohidratos, 2 g de proteína, 0 mg de colesterol, 5 mg de sodio y 1 g de fibra dietética.

Receta por Erin Henry y Mary Meck Higgins de la Universidad Estatal de Kansas.



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.