

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

Junio / Julio

¿Qué es un Alimento Denso en Nutrientes?

A las personas que viven en los EE.UU. se les alienta a ingerir “una variedad de alimentos y bebidas con alta densidad de nutrientes.” (Esta fue una de las recomendaciones principales de las *Guías Alimentarias para los Estadounidenses del 2005*.) ¿Pero qué significa exactamente un “alimento denso en nutrientes”? ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* va a contestar esa pregunta!



Los alimentos *densos en nutrientes* proveen muchos nutrientes saludables y pocas calorías por medida. La frase *denso en nutriente* es similar a la frase *denso en energía*, pero ellas tienen un significado opuesto. Los alimentos *densos en energía* proveen generalmente una cantidad baja de nutrientes saludables, pero proveen muchas calorías y cantidades altas de azúcares refinados y grasa por porción. Considere los dos ejemplos siguientes...

Ejemplos de Alimentos Densos en Nutrientes:		Ejemplos de Alimentos Densos en Energía:	
3 onzas de papa asada	79 calorías	3 onzas de papalinas regulares	456 calorías
8 onzas de leche desnatada	86 calorías	8 onzas de leche entera	149 calorías

La tabla anterior muestra que una papa asada provee 377 calorías menos que el mismo peso de papalinas (rebanadas de patatas fritas). Una papa asada es una fuente buena de potasio, fibra y vitaminas C y B-6, lo que la hace un alimento más denso en nutrientes que las papalinas. El segundo ejemplo compara la leche desnatada (descremada) con la leche entera. Ambas contienen la misma cantidad de nutrientes saludables. Debido a que la leche desnatada tiene 63 calorías menos que la misma porción de leche entera, la leche desnatada es un alimento más denso en nutrientes que la leche entera.

Coma suficientes alimentos densos en nutrientes cada día, incluyendo granos integrales, frutas y verduras. Limite la cantidad de alimentos densos en energía y los alimentos más procesados. ¡Si usted come con frecuencia platillos preparados, voltee la página y siga leyendo! Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* ofrece sugerencias para hacer algunos de los alimentos convenientes más populares un poco más saludables.

Fuente (Acceso 4/30/06): [Tufts Expert Recommends Communicating “Nutrient Density” to Consumers](http://www.nutrition.tufts.edu/news/notes/2006-03.html) [Experto de Tufts [Recomienda Comunicarle al Consumidor la “Densidad de los Nutrientes”](http://www.nutrition.tufts.edu/news/notes/2006-03.html), Universidad de Tufts, www.nutrition.tufts.edu/news/notes/2006-03.html]

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.

Una Mejor Comida Empacada

Imagínese que es tarde en un día normal de trabajo. ¿Sabe lo que va a cenar esta noche? La mayoría de las personas no lo saben, según una encuesta reciente. Cerca del 70 por ciento de los adultos que viven en los EE.UU. no deciden lo que van a comer esa noche hasta las 4 de la tarde o después. Para preparar una comida rápida, muchos cocineros usan platillos empacados que son convenientes. La mayor parte de estos productos no son densos en nutrientes, sino que tienen pocos nutrientes saludables y alto contenido de sodio, grasa y calorías. Además, algunos de esos platillos convenientes son mucho más costosos que las recetas caseras.

Cenando con Diez Centavos ofrece algunas sugerencias deliciosas, rápidas y fáciles para aumentar la densidad de nutrientes de los platillos empacados o congelados. Siguiendo los consejos descritos abajo, usted aumentará el sabor de sus comidas, así como las vitaminas, los minerales y el valor nutricional general. ¡Cuando el horario familiar y el trabajo no le dejan mucho tiempo para cocinar, pruebe estas ideas!

Reduzca la Grasa

- Use sólo la mitad de la margarina indicada en las instrucciones de las mezclas de arroz, pastas, relleno, papas y macarrones con queso que vienen en caja. Omita toda la margarina para ahorrar aún más calorías.
- Reduzca la grasa en la carne molida al preparar una cazuela con carne de hamburguesas. Desagüe la grasa de la carne molida cocida. Después coloque la carne en un colador y enjuáguela con agua tibia. Drénela. Continúe con las instrucciones normales.



- Sustituya una cantidad igual de puré de manzana sin azúcar por el aceite vegetal al preparar bizcochos de chocolate y nueces (“brownies”). Sustituya dos claras de huevo por cada huevo entero para reducir el contenido de grasa y las calorías aún más.

Reduzca el Sodio

- Use sólo la mitad de un paquete de condimentos para sazonar las mezclas de arroz, sopa con tallarines y alimentos congelados para freír. Agregue la mitad restante al cocinar arroz o tallarines simples, o úsela como condimento para cocer la carne a fuego lento, si lo desea.

Agregue Nutrientes

- Agregue verduras cortadas a las pizzas congeladas antes de hornearlas.

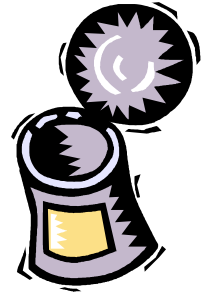


- Agregue espinaca congelada cortada a las salsas a base de pasta de tomate.
- Agregue verduras mezcladas congeladas a las sopas enlatadas.
- Agregue trozos de fruta enlatada colada a los postres de gelatina y pudines.
- Si una mezcla requiere de leche, use leche en polvo sin grasa y agua en lugar. Si utiliza 2/3 de taza de leche en polvo y 1 taza de agua por cada taza de leche requerida, usted obtendrá el doble de calcio que el que tendría normalmente.

Preocupaciones de Seguridad de los Platillos Preparados

Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* está dedicada a los cocineros ocupados que utilizan a veces platillos preparados al servir comidas.

¿Cuáles son algunas de las preocupaciones sobre la seguridad de los alimentos en los platillos preparados? Los siguientes consejos le ayudarán a comprar y almacenar los platillos preparados en forma segura.



Alimentos Enlatados y en Caja

- Evite comprar alimentos enlatados y en caja que estén abollados, abultados o con fugas.
- Guarde los alimentos enlatados y en caja en un lugar fresco y seco, y por menos de un año.

Carnes Refrigeradas

- Use los productos de aves caseras pedidos en el mostrador dentro de tres días de haberlos comprado.
- Utilice los productos de carne pedidos en el mostrador dentro de siete días de haberlos comprado.

Alimentos Preparados

- Compre sólo artículos alimenticios que se vean frescos en los bares de ensaladas.
- Refrigere los artículos perecederos, tales como la ensalada de huevo, la ensalada de macarrones y la ensalada de papa, a una temperatura debajo de 40 grados.
- Recaliente los alimentos precocidos, tales como el pollo asado o rostisado. Ingiéralos el mismo día que los compra.

Alimentos Congelados



- Compre alimentos congelados que se encuentran en la parte trasera del congelador en la tienda. Estos artículos tienden a ser mantenidos a temperaturas más frías.
- No vuelva a congelar los productos alimenticios deshelados.
- Mantenga los alimentos congelados bien envueltos en un congelador a cero grados o más frío. Escriba la fecha en cada paquete cuando lo congele. Comuníquese con su oficina local de extensión para obtener una lista de períodos de congelamiento para varios productos alimenticios. O imprima la gráfica de almacenamiento en el congelador del sitio de Internet, www.oznet.ksu.edu/humannutrition/hrap/storage/freeze.htm

Fuente (Acceso 4/13/06): Home Food Safety Tips [Consejos de Seguridad Alimenticia para la Casa], Asociación Dietética Americana, www.homefoodsafety.org/pages/tips/tips/conv_safe.jsp

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*
‘Prepare una Comida Completa’ de Macarrones con Queso
(Rinde 4 porciones, de 1 1/2 tazas cada una)

Ingredientes

- 1 caja de macarrones con queso, de cualquier marca
- 2 cucharadas de margarina
- 1/4 taza de leche sin grasa
- 1 libra de brócoli congelado
- 6 onzas de atún enlatado, empacado en agua y colado

Instrucciones

1. Prepare los macarrones con queso de acuerdo a las instrucciones de la caja, pero use 2 cucharadas de margarina en vez de las 4 cucharadas, y use leche sin grasa.
2. Mientras tanto, en una cacerola separada, hierva el brócoli en 1/2 taza de agua. Reduzca a fuego medio. Tape. Hierva a fuego lento el brócoli por 7 minutos, moviendo ocasionalmente. Cuele el brócoli para quitarle el agua y déjelo aparte.
3. Mezcle los macarrones con queso preparados y el brócoli con el atún que han sido colados.
4. Cubra y refrigere las sobras pronto.

Cada porción (1 1/2 tazas) provee 320 calorías, 8 g de grasa, 41 g de carbohidratos, 23 g de proteína, 20 mg de colesterol, 640 mg de sodio y 4 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.