



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Abril / Mayo

“Reglas” Saludables para Comer en Restaurantes

¿Sabía que en promedio, una persona en los Estados Unidos...
... gasta 47 centavos de cada dólar comiendo fuera de casa?
... ingiere una de cada cuatro comidas preparadas fuera de casa?



Salir a comer en restaurantes es una actividad común para muchas familias. Esto es preocupante porque las comidas fuera de casa tienden a ser más costosas y menos nutritivas que las comidas caseras. Las comidas de restaurante son más altas en grasa, colesterol, calorías y sodio. Y son más bajas en fibra dietética, vitaminas y minerales.

Para mejorar la dieta de su familia, disminuya la frecuencia con que comen alimentos preparados fuera de casa. También, pónganse de acuerdo en ciertas pautas que toda la familia pueda seguir cuando coman fuera de casa. Y lo que es más importante, ¡jocén al comer juntos en familia o con otras personas, en casa o fuera de casa!

Aquí hay algunas pautas que pueden considerar cuando salgan a comer:

- Ordene leche baja en grasa, jugo 100% natural y agua para beber durante las comidas.
- Los menús de niños ofrecen a veces opciones saludables limitadas, o quizás ninguna. Alimentos fritos y alimentos con quesos que tienen mucha grasa son a menudo las únicas opciones. En vez de ordenar del menú de niños, comparta una orden del menú para adultos.
- Para niños pequeños, permita que un adulto les de solo de dos a tres opciones saludables del menú. Permita que el niño decida lo que quiere comer entre esas opciones.
- Al ordenar, elija alimentos saludables cuando coma alimentos preparados fuera de casa. Si desea, permita que una vez al mes todos ordenen un alimento del menú sin importar su valor nutricional.

Fuentes y para mayor información (Acceso el 3/17/06): 1. [2006 Restaurant Industry Fact Sheet \[Hoja de Datos de la Industria de Restaurantes\]](#), Asociación Nacional de Restaurantes, [www.restaurant.org/pdfs/research/2006factsheet.pdf](#) 2. [Restaurant Industry Facts \[Información sobre la Industria de Restaurantes\]](#), P. Herring, [www.sbtcd.org/pdf/restaurant.pdf](#) 3. [Healthy Habits for Healthy Kids \[Hábitos Saludables para Niños Saludables\]](#), Asociación Dietética Americana y la Cruz Azul de CA., [www2.bluecrossca.com/bus_units/healthyliving/HealthyKids/docs/Healthy_HabitsBCCA.pdf](#)

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.

¿Se Siente Mal por las Bacterias de los Alimentos?



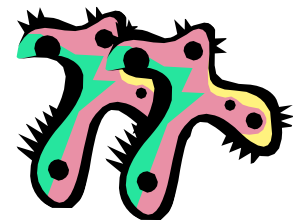
Su refrigerador puede parecer inofensivo, pero podría guardar alimentos que contienen bacterias tóxicas. Las bacterias enferman de 24 a 81 millones de personas que viven en los EE.UU. cada año. ¡Continúe leyendo para averiguar más acerca de las causas de la intoxicación alimenticia y cómo la puede prevenir!

Muchos tipos diferentes de bacterias que causan daño a nuestros cuerpos viven en los alimentos que comemos. Casi todos los casos son causados por ocho bacterias. La tabla siguiente explica en qué alimentos viven estas bacterias y qué síntomas de enfermedad causan.

Nombre de la Bacteria	Tipos de Alimentos	Síntomas de Intoxicación Alimenticia
Staphylococcus aureus	Carne y ensaladas de mariscos, alimentos con contenido alto de sal y productos para untar en sánwiches	Naúsea, vómito y diarrea dentro de 6 horas
Salmonella	Carne, aves, pescado y huevos	Diarrea, náusea, escalofríos, vómito y fiebre dentro de 12 a 24 horas
Clostridium perfringens	Carne y aves, salsas y jugos de carne	Calambres abdominales y diarrea dentro de 24 horas
Campylobacter	Carne, aves, leche y hongos	Diarrea, calambres abdominales y náusea
Listeria monocytogenes	Leche, quesos suaves y verduras fertilizadas con estiércol	Fiebre, diarrea y vómitos
Vibrio rhaemolyticus	Mariscos frescos y cocinados	Diarrea, calambres, vómito, dolor de cabeza y fiebre dentro de 12 a 24 horas
Bacillus cereus	Alimentos con almidón	Caso leve de diarrea y náusea dentro de 12 a 24 horas
Escherichia coli	Carne y quesos	Diarrea y calambres abdominales

Cómo Prevenir la Intoxicación Alimentaria

- Lave sus manos, los utensilios y superficies para preparar alimentos muy bien antes y después de manipular alimentos crudos.
- Las bacterias crecen más rápido en alimentos que se mantienen entre 40 a 140 grados F. Mantenga los alimentos refrigerados a una temperatura más fría que 40 grados F. Sirva los alimentos calientes inmediatamente o manténgalos calientes a más de 140 grados F.
- Para enfriar los alimentos, divida las cantidades grandes de alimento en contenedores pequeños y refrigérelos.
- Siga los procedimientos aprobados al enlatar alimentos en casa. Para más información, llame su oficina local de extensión.
- Ingiera los alimentos antes de la fecha de vencimiento del paquete.
- Cuando tenga dudas, deséchelo.



Escuche la Historia Completa sobre los Granos Integrales

¿Son sus panes, cereales y galletas favoritas de grano integral? ¿No está seguro? ¡Usted no está solo! Una porción de grano integral es cualquier alimento que contiene 16 gramos de grano integral. Algunos alimentos que anuncian que están “hechos con” granos integrales no tienen suficiente grano integral para contar como una porción.



¿Qué es un alimento de grano integral?

Un alimento de grano integral es uno en el cual la mayoría o la totalidad de sus ingredientes de cereal en grano tienen todavía las tres partes del grano: el salvado, el endosperma y el germen. (La porción del “germen” es una de las partes más saludables). Vea la lista de ingredientes en los paquetes de alimentos a base de granos. Escoja marcas en las cuales el grano integral es el primer ingrediente. Ejemplos incluyen: trigo integral, maíz integral, graham integral y centeno integral. Otros granos integrales son las palomitas de maíz, la avena, el arroz marrón, el arroz salvaje, el trigo burgol, la cebada sin cáscara, el quinua y el sorgo. Busque también en el paquete uno de tres “sellos de grano integral” del Concilio de Granos Integrales. Si tiene el sello, los compradores saben que el alimento es una fuente buena o excelente de granos integrales.



Es fácil ser engañado

La fibra y los granos integrales no son lo mismo. Por ejemplo, aunque un cereal de 100 por ciento salvado es alto en fibra, no contiene necesariamente la porción de germen que se encuentra en los granos integrales. La harina de maíz sin germen tampoco contiene el germen del grano, por lo que no es un grano integral y por lo tanto, la mayoría de los panes de maíz no son alimentos de granos integrales. La Administración de Alimentos y Drogas no considera la cebada perlada como un grano integral. La “harina de trigo” no es un grano integral, pero la “harina de trigo integral” sí lo es. Multigranos y siete granos son otros ingredientes que no significan necesariamente que el artículo es un producto de grano integral.

¿Está ingiriendo sus porciones de grano integral?

Las Guías Alimentarias de los EE.UU. recomiendan que la mayoría de adultos coman tres porciones de una onza de granos integrales diariamente. Comer granos integrales se asocia con un peso más bajo y menos riesgo de padecer de enfermedades cardíacas y cáncer. ¿Cuántas porciones come usted? Aquí le decimos cómo saber: La lista de abajo muestra algunos ejemplos comunes de lo que equivale a una porción. El sitio de Internet de MiPirámide ofrece una lista más completa de porciones equivalentes a una onza de alimentos de grano integral.

1 rebanada o tostada de pan de trigo integral	1 tortilla pequeña de maíz integral	1 panecillo bagel de trigo integral	1 panqueque de trigo sarraceno integral (4.5 pulgadas)
1/2 taza de pasta de trigo integral cocinada	1/2 mollete o cubilete Inglés de trigo integral	1/2 taza de harina de avena cocinada	1 taza de cereal para el desayuno de grano integral

Fuentes (Acceso el 02/25/06): 1. MiPirámide, www.mypyramid.gov/pyramid/sp-grains_counts.html
 2. FDA Provides Guidance on ‘Whole Grain’ for Manufacturers [La FDA Provee Guías sobre los “Granos Integrales” para los Fabricantes], Administración de Alimentos y Drogas de los EE.UU., <http://fda.gov/bbs/topics/news/2006/NEW01317.html>

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
Arroz Pilaf Marrón (Rinde 3 porciones, de 1/2 taza cada una)
Un platillo acompañante de grano integral que es fácil de preparar

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 taza de arroz integral sin cocinar (que no sea arroz instantáneo)
- 1 taza de caldo sin sal o de agua

Instrucciones

1. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio o lento. Agregue la cebolla. Fríala por aproximadamente 4 minutos hasta que la cebolla se vea translúcida pero no se haya dorado demasiado.
2. Agregue el tomillo, la pimienta negra y el arroz, revolviéndolos. Cocine por 2 minutos.
3. Mezcle el caldo o agua. Baje la temperatura a fuego lento. Tápelolo.
4. Hierva a fuego lento por aproximadamente 20 minutos hasta que el arroz esté suave. No lo mezcle.
5. Retire del fuego. Revuelva para que el arroz se ponga esponjoso. Sirva.
6. Cubra y refrigere las sobras pronto.

Información nutricional por cada porción de 1/2 taza: 130 calorías, 3 g de grasa, 26 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio y 1 g de fibra.



**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.