

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



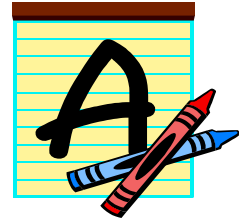
CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Septiembre/Octubre

¿Es usted “Sabio” acerca de la Seguridad Alimenticia?

Una receta para tener éxito manteniendo la seguridad de los alimentos es “Limpiar, Separar, Cocinar y Enfriar.” ¡Es la hora perfecta para repasar sus conocimientos acerca de la seguridad alimenticia! Elija una respuesta para cada pregunta, luego siga leyendo para obtener mayor información.



¿Por cuánto tiempo debe lavarse las manos antes y después de tocar alimentos?

a. 1 minuto b. 20 segundos c. 10 segundos d. 5 segundos

¿Sabía que debe lavarse las manos con agua y jabón por al menos 20 segundos? Esto es más o menos lo que se tarda en murmurar o cantar la canción de “Feliz Cumpleaños” dos veces.

¿A cuántos grados se debe cocinar como mínimo la carne molida?

a. 180 grados F. b. 160 grados F. c. 150 grados F. d. 140 grados F.

¿Tiene un termómetro para carnes? Si no lo tiene, obtenga uno que no sea caro. Es fácil de usar. Insértelo en la parte más gruesa de la carne, pero no deje que toque ningún hueso. Si la carne es delgada, inserte el termómetro de lado. Cocine la carne molida de res o cerdo a 160 grados, las cacerolas y sobras a 165 grados, y las aves a 180 grados.

¿Qué tanto tiempo es seguro dejar los alimentos perecederos a temperatura ambiental?

a. 4 horas b. 3 horas c. 2 horas d. 1 hora

¿Sabía que los alimentos perecederos (carne, aves, pescado, huevos, fruta, tofu, productos lácteos, pasta, arroz y verduras cocidas, frutas y verduras frescas peladas y cortadas) deben de estar a temperatura ambiental solamente por dos horas o menos? Reduzca su riesgo de sufrir de enfermedades alimenticias. Refrigere estos alimentos pronto. ¡A temperatura ambiental, en tan solo 7 horas una bacteria puede convertirse en 2,097,152 bacterias!

¿Congelar los alimentos matará las bacterias que contienen?

a. Sí b. No

¿Sabía que congelar los alimentos detiene el crecimiento de bacterias, pero la congelación no mata las bacterias existentes? Y las bacterias vuelven a ser activas cuando los alimentos se descongelan. Para reducir el riesgo de sufrir enfermedades alimenticias, nunca descongele los alimentos a temperatura ambiental. En vez, descongélelos en el refrigerador, en agua fría que cae del grifo, o cocínelos pronto después de descongelarlos en el horno microondas.

Desayuno para el Regreso a Clases para Días Ocupados



¿Cuántas veces ha escuchado decir que el desayuno es la comida más importante del día? ¡Es porque desayunar está relacionado con un mejor desempeño, y más! La edición de este mes de *Cenando con Diez Centavos* le ayudará a comenzar bien su día.

Sea Sabio y Hágase Más Sabio –¡Cómase su Desayuno!

Pregúntele al profesor de su niño si la escuela tiene un programa de desayuno. Si es así, estas comidas son ofrecidas a todos los niños (y gratuitas o con una tarifa con descuento para aquellos que califiquen). De acuerdo con un artículo reciente del *Diario de la Asociación Dietética Americana*, algunos beneficios de comer desayuno incluyen:

- Mejor memoria y mejor humor
- Mejores calificaciones en los exámenes y mejor asistencia a la escuela, e índices de tardanza más bajos
- Reducción de la hiperactividad
- Reducción del riesgo de tener sobrepeso, y niveles de colesterol más bajos
- Mayor ingestión de Vitaminas A y C, riboflavina, calcio, zinc y hierro

¿Relájese y Lea ... o Coma a la Carrera?

Si le parece que está con el tiempo bien ajustado por la mañana para obtener un comienzo sano, pruebe algunas de estas ideas rápidas. Usted puede preparar todo la noche anterior. ¡Si lo desea, tome su desayuno en el camino mientras usted o los niños salen por la puerta!



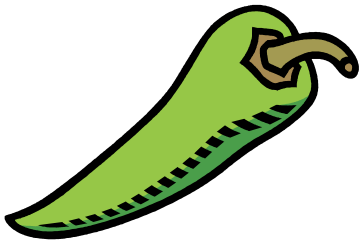
- Pan de trigo entero, pan tostado, tortilla o pan ácimo, untado de mantequilla de maní (crema de cacahuate) o queso, y una manzana
- Cereal listo para comer en una bolsa, una taza de leche y una banana
- Sémolas de maíz cubiertas con queso, y una taza de jugo de tomate
- Avena con leche y melocotones enlatados
- Gofre congelado tostado con mantequilla de maní o salsa de manzana
- Arroz y frijoles con alguna fruta
- Yogur mezclado con pequeños trozos de fruta o con cereal listo para comer
- Sobras de arroz cocido, un huevo hervido y mini zanahorias
- Huevos revueltos y queso envueltos en una tortilla

Comelones “Melindrosos”

Si hay un comelón melindroso en su familia, ofrézcale dos de tres elecciones para que el niño sienta que tiene más control. Hacer que los niños ayuden con el desayuno es una buena manera de comenzar el día juntos. Y recuerde, los niños son más propensos a comer desayuno si miran a los adultos comer desayuno. ¡Así que déles un buen ejemplo, ambos se beneficiarán!

Fuente: Rampersaud GC, Pereira MA, Girard BL, Adams J, Metz J. 2005. Hábitos de desayuno, estado nutricional, peso corporal y desarrollo académico en niños y adolescentes. *JADA* 105:743-760.

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.



¡Picante, picantito!

¿Qué es picante todo el año y lo pica de regreso cuando usted lo pica con sus dientes? ¡Los chiles picantes, por supuesto! Los chiles son una buena manera de añadir picante a sus comidas cuando el clima se vuelve más fresco. Elija entre muchas variedades, incluyendo el chile cayene, habanero, serrano o jalapeño, para nombrar algunos. Cada uno es diferente en su sabor y la intensidad con que pican. Típicamente, los chiles más grandes son menos picantes porque contienen pocas semillas y menos membrana blanca comparados con su tamaño.

Manejo

Las capsaicinas son las sustancias picantes en los chiles que acumulan el calor y pueden quemarle los ojos y la piel. Manipule los chiles con cuidado. Use guantes delgados de hule, si es posible. Lávese las manos con bastante agua y jabón cuando toque chiles. Evite tocarse su nariz, ojos o boca o la de alguien más después de tocar chiles picantes.

Disponibilidad, Selección y Almacenamiento

Los chiles picantes pueden ser frescos, enlatados o secos. Los chiles picantes frescos están disponibles todo el año. Busque los chiles sólidos, brillantes, con cáscara firme y tallos verdes. Los chiles picantes secos deben ser brillantes y sin rajaduras. Almacene los chiles hasta por tres semanas: Envuélvalos, sin lavar, en toallas de papel y refrigérelos. Almacene los chiles secos en un recipiente sellado a una temperatura ambiental por un máximo de cuatro meses. Si va a mantener los chiles secos por más de cuatro meses, almacénelos en el refrigerador.



Preparación

Para preparar los chiles picantes, lávelos y córtelos por la mitad. Si quiere reducir la intensidad del picor de los chiles, remueva las semillas y las venas. Remoje los chiles en agua con sal por 1 o 2 horas para ayudar a “enfriarlos” también.

Disfrute

Si el picor es muy fuerte cuando usted come chile, mastique pan u otro alimento con almidón. El agua solamente distribuye el calor. Los chiles están repletos de vitamina C y antioxidantes buenos para usted, y también son bajos en calorías.

¿Listo? Prepárese para comer Algo Picante y voltee la hoja. *Cenando con Diez Centavos* incluye una receta este mes para ¡Salsa Picante de Chile Serrano!

Fuente (Acceso en 7/29/05): 1. Centros de Control y Prevención de Enfermedades. 5 Al Día: Vegetal del Mes: Chiles Picantes. Disponible en www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/5aday/month/chili_peppers.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 Estampillas Alimenticias 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 **Salsa Picante de Chile Serrano (Rinde 1 1/2 Tazas)**

Ingredientes

3 o 4 tomates (Se prefiere el tipo Roma jugoso)
1 chile serrano, sin tallo
1 diente de ajo, finamente picado
1/4 de cebolla fresca, finamente picada
1/4 de taza de cilantro fresco finamente picado (o 2 cucharadas del seco)

Instrucciones

Coloque la parrilla del horno en la posición más alta posible. Precaliente el horno a 450 grados F. Coloque los tomates y el chile en una bandeja para galletas. Hornee en la parrilla superior por 10 minutos o hasta que la cáscara empiece a ponerse negra. Use tenazas de cocina para voltear el chile y los tomates. Hornéelos por 10 minutos más o hasta que estén negros. Retírelos del horno. Coloque los ingredientes en una licuadora o procesadora de alimentos. Licúelos hasta la consistencia deseada. Refrigere las sobras.

Cada porción (2 cucharadas) provee 5 calorías, 0 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio y 0 g de fibra.

Si se desea, sirva la salsa con papas horneadas.

Fuente (Acceso en 7/29/05): Adaptado de Salsas de Chile Picante del Chef Jay.
Homemade Roasted Salsa [Salsa Rostizada Casera]. <http://chile-pepper-sauces.com/guacamole-recipe.html>



**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.