

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

MiPlato

MiPlato es una simple imagen diseñada para recordarnos que debemos elegir alimentos saludables durante las comidas y bocadillos. Esto incluye comer una variedad de alimentos de los cinco grupos básicos de alimentos que se muestra en el logotipo.

Al mirar MiPlato, fácilmente puede visualizar el consejo de hacer que la mitad de su plato consista de frutas y verduras. La otra mitad debe constar de granos, preferiblemente granos integrales, y diversos alimentos de proteína magra. También debe incluir leche o yogur bajos en grasa con las comidas y bocadillos. Sólo porque MiPlato muestra un plato con grupos de alimentos separados, no significa que debe evitar comer sándwiches, guisos, cazuelas u otros platos combinados. Del mismo modo, ¡siéntase en libertad de servir cualquier comida en tazas o tazones!

Aunque la imagen es nueva, no ha cambiado la información acerca de qué y cuánto comer. Tanto la antigua MiPirámide como el nuevo MiPlato ilustran los mismos grupos de alimentos y las mismas recomendaciones acerca de qué y cuánto comer.

El logotipo de MiPlato incluye un sitio de internet donde usted y su familia pueden obtener mucha información específica acerca de qué y cuánto comer (www.ChooseMyPlate.gov). El mismo está repleto de formas prácticas para ayudar a la gente a elegir alimentos más saludables. En este sitio de internet, puede obtener información sobre qué alimentos debe comer más, qué alimentos debe comer menos, opciones saludables dentro de los diversos grupos de alimentos, cuántas calorías y porciones necesita basándose en su edad y sexo, y directrices para actividad física. También incluye muchas hojas con ideas para las familias con niños, información sobre la pérdida de peso, ejemplos de siete días de comidas balanceadas, algunas recetas, un planificador de alimentos y un registro o diario de alimentos.

El principal consejo dietético para recordar es:

- Disfrute de su comida, pero coma menos.
- Evite porciones de tamaño exagerado.
- Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras. (¡Vea la página 3 para más información sobre esto!)
- Haga que al menos la mitad de sus granos sean integrales.
- Cambie a leche sin grasa o baja en grasa (1%).
- Compare el sodio en los alimentos y elija los alimentos con números más bajos.
- Beba agua en lugar de bebidas azucaradas.



Enfóquese en la Seguridad Alimentaria en Casa

La alimentación saludable requiere de alimentos que sean seguros para comer. Las cuatro formas básicas para manejar los alimentos de manera segura son: limpiar, separar, cocinar y enfriar. Siga leyendo para ver acciones específicas y fáciles que usted y su familia pueden adoptar para reducir la posibilidad de contraer una enfermedad causada por alimentos.

Limpiar: Lave sus manos con frecuencia. Lávelas al menos durante 20 segundos antes y después de preparar alimentos y antes de comer. Lavarse las manos es también importante después de usar el baño, cambiar pañales, toser o estornudar, atender a algún enfermo o herido, tocar un animal o manipular la basura. Antes de cocinar o preparar alimentos, lave su área de trabajo. Remueva la suciedad de las frutas y verduras frescas frotándolas bajo un chorro de agua.

Separar: Mantenga las carnes crudas y los huevos crudos separados de los alimentos cocidos o listos para comer. Cuando esté haciendo compras, coloque la carne cruda de res/pescado/aves en una bolsa de plástico para separarla de otros alimentos en la carreta y en sus bolsas para llevar a casa. Una vez en casa, guárdela en un contenedor en el estante inferior del refrigerador para impedir que los jugos crudos se derramen sobre los alimentos listos para comer. Utilice una tabla para cortar limpia para la carne cruda de res/pescado/aves y otra tabla limpia para cortar alimentos listos para comer. No deje que alimentos cocidos toquen un utensilio o plato que tiene jugo de carne cruda de res/pescado/aves.

Cocinar: Cocine a la temperatura adecuada. Para destruir las bacterias potencialmente dañinas, cocine la carne/pescado/aves/las sobras a las temperaturas internas seguras.



Para seguridad y calidad, permita que la carne permanezca/descanse durante tres minutos después de cocinarla y antes de cortarla o comerla. Utilice un termómetro de alimentos que haya limpiado con agua caliente y jabón antes (y después) de usarlo. Cuando use un horno de microondas, periódicamente revuela/gire/voltee la comida a medida que se cocina, para calentarla uniformemente y por completo, y para no dejar puntos fríos en los cuales las bacterias dañinas pueden sobrevivir. Cocine los huevos hasta que la yema y clara no se destilen.

Tipo de Comida	Temperaturas Mínimas de Cocción Interna
Carne cruda de res/cerdo/cordero para asar/bistecs/chuletas; Pescado	145 grados F.
Carne cruda molida de res/cerdo/cordero; Platos con huevo	160 grados F.
Todo el pollo/pavo crudo; Sobras recalentadas	165 grados F.

Enfriar: Refrigere rápidamente a 40 grados F. o menos. Empaque los alimentos perecederos en una hielera después de comprarlos para llevarlos a casa. Refrigere los alimentos perecederos crudos y cocidos antes de dos horas (una hora cuando la temperatura está por encima de 90 grados). No descongele o adobe los alimentos perecederos a temperatura ambiente. Refrigere las sobras perecederas en recipientes poco profundos para acelerar el proceso de enfriamiento. Coma o descarte las sobras refrigeradas dentro de un marco de tiempo seguro.

Fuente (Acceso en 9/1/11): Food Safety and Inspection Service website, www.fsis.usda.gov

El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, déle crédito a Erin Henry y Mary Meck Higgins, "Cenando con Diez Centavos," Sept. 2011.

Estire su Presupuesto de Frutas y Verduras

¿Sabía que septiembre es el mes nacional de las frutas y verduras? Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras en cada comida. ¡Es una de las cosas más saludables que usted puede hacer por usted y su familia! Aquí están los mejores diez consejos favoritos de *Cenando con Diez Centavos* para ahorrar dinero mientras obtiene los máximos beneficios de frutas y verduras.



Use un **Plan de gastos de alimentos**. Descubra cuál es una cantidad razonable para gastar y poder alimentar a su familia con comidas saludables, utilizando una calculadora fácil (¡y gratis!), disponible en www.extension.iastate.edu/foodsavings/fooddollar

Cocine suficiente para varias comidas y congele las sobras. Coloque suficiente comida para una comida en un recipiente para congelar. Descongele en el refrigerador para obtener una comida sin complicaciones en el futuro, en un día cuando no tenga tiempo para cocinar.

Compre frutas y verduras frescas de temporada, cuando son más baratas y saben mejor. Para saber qué alimentos están de temporada durante cada mes, visite el sitio Web, www.fruitsandveggiesmatter.gov/downloads/Get_Smart_Shopping.pdf

Minimice los desechos, comprando sólo las cantidades que su familia comerá.

Disfrute de las comodidades del hogar más a menudo. Comer en restaurantes aumenta la cantidad que gasta en alimentos. Incluya frutas y verduras en comidas rápidas que se preparan en casa, tales como la receta de la página siguiente. Para ver deliciosas recetas de bajo costo que se pueden hacer en 30 minutos, visite el sitio Web, <http://recipefinder.nal.usda.gov>



Prepare una sopa casera como una forma saludable y sabrosa de usar las verduras. Haga una cantidad grande y congele las sobras en recipientes de tamaño apto para un almuerzo.

Las conservas de frutas y verduras pueden almacenarse durante mucho tiempo. Elija conservas de verduras sin sal agregada y de fruta que se conserva en 100% jugo de fruta.

Para hacer que muchas frutas y verduras frescas duren más, guárdelas en el refrigerador poco después de llegar a casa de su viaje de compras.

Etiquete claramente los alimentos en el congelador y refrigerador con el contenido y la fecha. Utilícelos dentro de un marco de tiempo seguro.

Compre frutas y verduras congeladas en bolsas grandes, para estirar su presupuesto. Evite aquellas de azúcar, sal o salsa agregadas.

Fuente (Acceso en 8/11/2011): [30 Ways in 30 Days to Stretch Your Fruit and Vegetable Budget](http://www.fruitsandveggiesmatter.gov), CDC, at www.fruitsandveggiesmatter.gov

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA. 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, llame al 1-888-369-4777.



Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos* Bolsillos Picantes de Atún y Manzana (Rinde 3 porciones)

Ingredientes

- 1 cucharadita de mostaza preparada, de cualquier tipo
- 3 cucharadas de yogur sin grasa o bajo en grasa, natural o de vainilla
- 1 cucharadita de perejil seco y una cucharadita de cebolla picada instantánea
- 6 onzas de atún ligero enlatado en agua, drenado
- 2 cucharadas de queso parmesano rallado
- 1/4 taza de pepino o apio picado
- 1 manzana mediana, sin corazón, no pelada, picada
- 3 mitades de pan pita, preferiblemente de trigo integral
- 1 cucharada de wasabi preparado o salsa de rábano picante y cremosa

Instrucciones

- 1.** Lave sus manos y área de trabajo. **2.** En un tazón para batir, mezcle la mostaza y el yogurt juntos. Mezcle todos los ingredientes restantes, excepto el pan de pita y la salsa. **3.** Unte la parte interior de cada mitad de pan pita con 1 cucharadita de la salsa.
- 4.** Rellene cada bolsillo de pan pita con 1/3 de la mezcla de atún.
- 5.** Sírvalos fríos. **6.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales por 1/2 bolsillo: 230 calorías, 4 g de grasa, 1 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 29 g de carbohidratos, 20 g de proteína, 25 mg de colesterol, 480 mg de sodio y 4 g de fibra dietética. Valores Diarios: 4% vitamina A, 6% vitamina C, 8% calcio, 10% hierro.

Fuente: VYP Recipe Series, www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=198



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 de los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades