



Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State

CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Febrero / Marzo

Haga sus Recetas Amadas Aún Más ... Amorosas

En este Día de San Valentín, demuestre a sus seres queridos cuánto se preocupa por ellos haciendo algunas de las recetas favoritas de su familia un poco más saludables. Revise la página 4 para ver la receta de Pan de Calabacín Amoroso, la cual sigue la mayoría de los siguientes consejos:

Agregue más verduras o frutas y corte a la mitad la grasa o

aceite. La mayoría de nosotros nos quedamos cortos por no comer las cantidades de verduras y frutas recomendadas cada día. Una manera fácil (¡y muy sabrosa!) para incluir más, y obtener los beneficios de sus nutrientes, es mediante la adición de verduras o frutas en puré para salsas, dips, sopas, guisos y postres. ¿Cómo puede hacer esto? Compre calabaza enlatada sin sal, puré de manzana sin azúcar o compotas de bebé, que ya están hechas puré. O bien, haga un puré de frutas muy suaves, como frutas enlatadas o bananos muy maduros. O, cocine (al vapor o asado) cualquier tipo de verdura o fruta, o una mezcla de ambas, hasta que estén blandas. Luego colóquelas en un procesador de alimentos o una licuadora. Reserve un poco de mezcla del puré para uso inmediato y congele el resto en porciones de media taza en recipientes con tapa de cierre hermético. Disminuya a la mitad la cantidad de grasa (por ejemplo, aceite vegetal, margarina, manteca o mantequilla) indicada en la receta, y remplace la otra mitad con puré de verduras o frutas.



Sustituya por trigo integral. Reemplace la mitad de la harina blanca indicada en sus recetas con harina de trigo integral. Esto aumentará los nutrientes.

Recorte el azúcar. Al preparar productos horneados, puede recortar normalmente el azúcar indicado en su receta por un tercio y no se notará una diferencia. Para aumentar el sabor dulce sin necesidad de utilizar azúcar, puede añadir 1/2 cucharadita de canela, clavos, pimienta de Jamaica, nuez moscada o un sabor como extracto de almendras o de vainilla.

Recorte la sal. A excepción de recetas que requieren levadura, puede eliminar la sal que se requiere en una receta completamente. Los productos de levadura necesitan suficiente sal para evitar que la masa aumente demasiado rápido y para obtener buena textura.

Recorte el queso. Si una receta indica 1 taza de queso rallado, utilice 1/2 taza en su lugar y considere usar un queso con un sabor más fuerte. El queso tiene un alto contenido de calorías y grasas saturadas.

Cambie su salsa para adobar. Si una receta requiere que se adoben los alimentos en aceite o grasa, use una pequeña cantidad de jugo de fruta, vinagre de vino, o un caldo de verduras bajo en sodio en su lugar.

Alimentos Modificados Genéticamente

Los alimentos modificados genéticamente (también llamados organismos modificados genéticamente, o GMO en inglés) nuevamente ocuparon los titulares de los medios de comunicación el otoño pasado. La Proposición 37 de California hubiese requerido que las empresas de alimentos indicaran los ingredientes GM en las etiquetas. ¿Qué es GM? El término se refiere al uso de ingeniería genética para manipular los genes de plantas y animales quitando o reorganizando genes específicos, o insertando ADN de otras especies en los genes de los GMO. Los efectos de esta ciencia han sido debatidos vigorosamente en todo el mundo.

Una ventaja de los GMO: La biotecnología transgénica permite que las plantas o animales GM tengan un nuevo rasgo específico, como un mayor valor nutricional o resistencia a la sequía, frío, plagas, herbicidas y/o enfermedades. Esto puede resultar en cosechas más abundantes, crecimiento más rápido y en la producción de alimentos a menor costo. Esto beneficia a los consumidores y hace más fácil alimentar a las poblaciones hambrientas alrededor del mundo.

Una desventaja de los GMO: No se han publicado estudios de seguimiento sobre los efectos a largo plazo de los GMO en animales, seres humanos o el medio ambiente. Los riesgos para la salud humana pueden incluir la exposición a los alérgenos, resistencia a los antibióticos, alteraciones endocrinas y trastornos reproductivos.

Opciones para identificar los alimentos que no contengan ingredientes GM: Puesto que no existe legislación que requiere que las empresas indiquen el contenido de alimentos GM en las etiquetas, es difícil para los consumidores interesados saber si hay ingredientes GM presentes en un alimento específico. En los Estados Unidos, 85% o más de los frijoles de soja, el maíz, la remolacha dulce y la canola crecen de semillas GM. Así, los alimentos que incluyen uno de estos cuatro cultivos en la lista de ingredientes probablemente tienen contenido GM. Sin embargo, alimentos que contienen uno de los dos logos que se muestran abajo a la izquierda se fabrican sin ingredientes GM.



1. Orgánico del Departamento de Agricultura de EE.UU. (USDA). Este símbolo significa que el alimento ha sido certificado porque contiene por lo menos 95% de ingredientes orgánicos. Los alimentos orgánicos no tienen contenido GM. (Hay información en línea en www.ams.usda.gov/AMSV1.0/nop en inglés solamente.)



2. Verificado por el Proyecto No-GMO. Este símbolo significa que un tercero ha verificado que se han seguido "las mejores prácticas" para evitar los ingredientes GM en los alimentos. (Hay información en línea en www.nongmoproject.org en inglés solamente.)

Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184
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," Febrero 2013.

Cultive Verduras y Aumente sus Ahorros



¡Casi ha brotado la primavera! ¿Le han brotado ideas para comenzar una huerta este año? Puede reducir sus gastos de alimentos al cultivar sus propias verduras. También es fácil gastar una pequeña fortuna si no planifica correctamente. Si es un jardinero novato, considere estos consejos antes de empezar. ¡Diviértase disfrutando de los sabores grandiosos de su huerta y los beneficios de la actividad física y de ahorro que va a obtener!

Cultive verduras bien adaptadas. En Kansas, buenas alternativas cuando el espacio es limitado son los pepinos de arbusto, las berenjenas, las judías verdes, la col rizada, la lechuga, las cebollas, los guisantes, los pimientos, los rábanos, la espinaca, las calabazas de verano, la acelga y los tomates. Por otro lado, el repollo, los melones, las patatas, las calabazas, el maíz y las calabazas de invierno suelen requerir más espacio creciente. Casi todas las verduras necesitan estar al pleno sol y en un suelo con buen drenaje.

Cultive verduras que son caras de comprar. Para ahorrar más dinero, produzca verduras más caras, como verduras de hojas verdes, pimientos y tomates, o cultive grandes cantidades de las verduras que compra más regularmente.

Cultive verduras que usted puede almacenar o conservar después de la cosecha. Las cebollas, batatas, papas blancas y calabazas de invierno pueden almacenarse durante varios meses si puede mantenerlas a temperatura adecuada. Otras verduras pueden conservarse si las seca, enlata o congela, como el maíz, los pepinos, las judías verdes y los tomates.

Empiece con un plan escrito. Decida lo que quiere cultivar y averigüe cómo se debe sembrar, cómo mantenerlo y cómo cosecharlo y almacenarlo. Planee su huerta en papel primero. Pregunte a sus amigos, y llame a su oficina local de extensión, para conseguir asesoramiento sobre el cultivo y la conservación de alimentos. Recursos especialmente buenos se encuentran en línea (en inglés solamente) en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/doc10557.ashx, www.he.k-state.edu/fnp/displays/family-gardening.html y www.ksre.ksu.edu/bookstore/pubs/S51.pdf

Reduzca los insumos agrícolas. Ahorrar dinero cultivando sus verduras significa que debe mantener los costos tan bajos como sea posible mientras sigue cultivando plantas productivas. Para el primer año, considere cultivar en contenedores. O bien, alquile una parcela en una huerta comunitaria para saber si le gustaría tener una huerta, antes de tener que invertir en mucho equipo. Pida consejos sobre qué hacer de las personas que han sembrado allí durante algunos años. Usted podría aprender cómo recoger agua de lluvia para riego y cómo preparar composta para mejorar el suelo.

Comience con poco. Como muchas actividades que valen la pena, el sembrar una huerta requiere de práctica. Los cultivos regularmente requieren de riego, desmalezado, recolección, conservación y almacenamiento. Límitese a unos contenedores o a una pequeña parcela y unos cuantos tipos de hortalizas el primer año. Amplíe a medida que obtiene más experiencia.

Fuente (Acceso en 1/29/13): Extensión de la Universidad Estatal de Iowa, [Can a Vegetable Garden Save you Money?](http://www.extension.iastate.edu/news/2009/mar/060201.htm) at www.extension.iastate.edu/news/2009/mar/060201.htm (en inglés solamente)

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* Pan de Calabacín (Zuquini) Amoroso (Rinde 1 barra de pan)

Esta deliciosa receta ha sido actualizada siguiendo los consejos para "hacer sus recetas amadas aún más amorosas" que recomendamos en la página 1.

Ingredientes

1 1/2 tazas de calabacines rallados	2 cucharaditas de canela molida
1/2 taza de pasas, empacadas firmemente	2 huevos grandes, crudos
3/4 taza de harina de trigo integral	1/4 taza de aceite vegetal
3/4 taza de harina de todo propósito	1/4 taza de calabaza enlatada sin sal
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio	1/3 taza de azúcar blanca granulada
1/2 cucharadita de polvo de hornear	2 cucharaditas de saborizante de vainilla



Instrucciones

1. Mida el calabacín y las pasas. Ponga a un lado. **2.** Rocíe un molde de 9 por 5 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el horno a 350 grados F. **3.** Usando un tenedor, mezcle las harinas, el bicarbonato de sodio, el polvo de hornear y canela juntas en un tazón. **4.** En otro tazón, bata los huevos, aceite, la calabaza, azúcar y vainilla juntos. Agregue y mezcle la mezcla de harina, luego los calabacines y las pasas. **5.** Vierta la mezcla en el molde preparado. **6.** Hornee por lo menos 50 minutos, o hasta que un cuchillo insertado cerca del centro salga casi limpio. Sirva caliente o frío. **7.** Cubra bien las sobras enfriadas. El pan puede ser congelado. **Datos Nutricionales por uno de 12 rebanadas:** 160 calorías, 6g de grasa, 0.5g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 30mg de colesterol, 85mg de sodio, 24g de carbohidratos, 2g de fibra dietética y 3g de proteína. Valores Diarios: 15% vitamina A, 6% vitamina C, 4% calcio, 6% hierro.

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 equitativas.