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

Julio / Agosto

'Plante' Unos Dólares en los Mercados de Granjeros

Nada supera pasar una mañana o tarde de verano tranquila con su familia en el mercado de granjeros local. Comprar alimentos en el mercado de granjeros le permite disfrutar del sabor y la frescura excepcional y le permite sentirse bien por "comprar productos locales" y apoyar a los granjeros, todo al mismo tiempo.

¿No está seguro si su comunidad tiene un mercado de granjeros? Para averiguarlo, pregunte en su biblioteca local o visite la página de Internet, *http://apps.ams.usda.gov/FarmersMarkets*

Si comprar en mercados de granjeros es algo nuevo para usted, aquí hay algunos consejos:

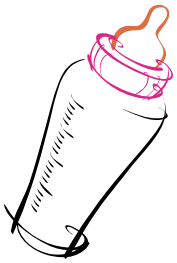
- **Sepa lo que puede esperar.** Usted puede encontrar una guía y usarla durante el verano para saber cuáles de las frutas y verduras que se siembran en Kansas posiblemente estarán disponibles. La guía está en Internet en *www.oznet.ksu.edu/library/fntr2/mf2647.pdf* Después de llegar al mercado, camine primero sin comprar nada, para ver qué está disponible. Hable con los productores acerca de lo que tendrán en las próximas semanas.
- **Lleve bolsas grandes... y billetes pequeños.** Lleve bolsas de tela fuertes y limpias para llevar sus compras. Si compra alimentos perecederos, asegúrese de refrigerarlos antes de dos horas, o antes de una hora si la temperatura está a más de 90 grados F. En algunos mercados de granjeros de Kansas se aceptan tarjetas Vision y de débito. En la mayoría no se aceptan tarjetas de crédito. Puede completar sus compras más rápidamente si le da al vendedor el dinero exacto.
- **Llegue temprano o llegue tarde.** Llegue temprano para poder elegir los mejores productos. Los productos más populares se van durante la primera hora en algunos mercados. Llegue tarde para obtener los mejores precios. Cerca de la hora de cierre, los vendedores podrían estar dispuestos a vender más barato, así no tendrán que llevarse los productos perecederos de regreso a sus granjas.
- **Pida consejos.** Si observa alimentos que no conoce, pregúntele al granjero cómo le gusta comérselo a él. Usted también puede ver recetas visitando las páginas de Internet, *http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php* y *www.fruitsandveggiesmorematters.org*

Fuente (Acceso en 6/12/09): Adaptado de Shopping at Farmers' Markets, University of Minnesota Cooperative Extension, *www.extension.umn.edu/distribution/familydevelopment/00078.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 de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

Prohibiciones de BPA

Canadá y Minnesota fueron los primeros en prohibir la venta de biberones de plástico (y vasos para niños de menos de tres años de edad) que contengan el químico bisfenol A, o BPA. El BPA es utilizado para endurecer el plástico, hacer los biberones más duros y más durables, resistentes a quebrarse y resistentes al calor. Sin embargo, estas cualidades de seguridad tienen un lado malo. El BPA se desprende de los biberones y se transfiere a la leche, especialmente después de calentarla.



El daño potencial del BPA

La preocupación es que si suficiente BPA se incluye en la dieta, tendrá un efecto similar al de las hormonas humanas. Los infantes son especialmente vulnerables. ¿Por qué? Porque su exposición al BPA es alta si la obtienen de la leche por medio de biberones conteniendo BPA; sus cuerpos son pequeños y están en desarrollo; y ellos no pueden eliminar el BPA tan rápido como pueden los adultos.

Actualmente, los científicos no están de acuerdo en cuanta exposición al BPA es peligrosa. La Administración de Drogas y Alimentos de EE.UU. considera que la exposición humana al BPA debe de ser menor a los niveles que causan daño a personas de cualquier edad.

Productos con BPA

Además de la mayoría de los biberones y los vasos para niños, el BPA está en muchos chupones y utensilios de cocina plásticos, así como en algunos recipientes de alimentos y bebidas reusables, cubiertos y platos de mesa, platos para el microondas y tapaderas de botellas. Los plásticos conteniendo BPA están también en los aislantes de algunas latas para alimentos y bebidas. El BPA se encuentra en algunos, pero no todos, los plásticos con el símbolo de reciclaje número “3,” “6” y “7.”

Formas de reducir la exposición de su familia al BPA

- Dele pecho a su bebé.
- Use biberones plásticos para bebés, botellas para agua y otros productos de cocina “libres de BPA.” Lea la etiqueta de información del producto para determinar si contiene BPA. Por ejemplo, utilice biberones con el símbolo de reciclaje número “5,” o utilice insertos de bolsas plásticas.
- Utilice contenedores que no sean plásticos. Por ejemplo, utilice contenedores de bebida, hechos de metal especial para alimentos, sin forro de plástico, y use también utensilios de metal para la mesa. Utilice platos de vidrio, porcelana o cerámica libre de plomo para cocinar alimentos en el microondas.
- Lave a mano las botellas y los contenedores plásticos para alimentos utilizando un detergente suave no abrasivo, en vez de utilizar la máquina para lavar platos. Permita que se sequen bien antes de re-utilizarlos. Descarte las botellas y los contenedores para alimentos que tengan rajaduras o quebraduras.
- Coma menos alimentos que se vendan en latas de metal. En su lugar, escoja alimentos empacados en frascos de vidrio o en cartones tipo “ladrillo,” junto con alimentos frescos, congelados y secos.

Fuentes: (Acceso en 6/12/09): Bisphenol A (BPA), Plastic Bottles, Canned Goods, and You, The Local Hazardous Waste Management Program in King County (WA), *www.govlink.org/hazwaste/schoolyouth/BPA.html*; Learn More About Plastics - Bisphenol A (BPA), Cornell University, *http://envirocancer.cornell.edu/research/endocrine/videos/plastics.cfm#do*

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión. 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,” Julio 2009.

Conserve los Mejores Sabores del Verano

¿Desearía disfrutar los frutos de su jardín o mercado favoritos durante todo el año? ¡Congélelos! Es una forma fácil de tener frutas locales por meses. Congelar ahorra tiempo y nutrientes y también mantiene la fruta con más color y sabor a fresco comparado con otros métodos de preservación.

Continúe leyendo para obtener lineamientos sobre cómo lograr congelar frutas cuando estén en el período de cosecha. Los detalles sobre cómo congelar frutas específicas se encuentran en el Internet, en *www.uga.edu/nchfp/publications/uga/uga_freeze_fruit.pdf* y *www.oznet.ksu.edu/library/FNTR2/C648.PDF*

Eligiendo los Contenedores para Congelar. Congele la fruta en contenedores plásticos con el símbolo de reciclaje número "2," "4" o "5" que están diseñados para almacenar en el congelador, o en bolsas plásticas para congelador. Los contenedores no diseñados para uso en el congelador no resisten bien el vapor de la humedad, y la calidad de los alimentos puede sufrir.

Preparando la Fruta. Elija fruta madura, libre de manchas y que tenga buen sabor. Deseche las partes que son de mala calidad. Lave la fruta bajo un chorro de agua fría. No sumerja la fruta en agua. Deje que drene. Remueva los tallos y semillas, pele y/o corte en rodajas suficiente fruta para colocar en varios contenedores a la vez. Siga uno de los siguientes consejos para prevenir que la fruta se ponga café durante el almacenamiento en el congelador:

- Sumerja la fruta en un contenedor de vidrio o de acero inoxidable que contenga un cuarto de agua con tres cucharadas de jugo de limón embotellado.
- Rocíe la fruta con ácido ascórbico comercial en polvo (tal como FruitFresh®).

Eligiendo Cómo "Empacar" la Fruta, Basándose en Cómo Usted la Utilizará

- Usted puede congelar la fruta con seguridad sin agregar azúcar. Sin embargo, no estará tan jugosa o colorida como la fruta empacada con azúcar. Los sustitutos del azúcar le dan a la fruta un sabor dulce, pero no protegen el color de la fruta o espesan el sirope.
- La mayoría de la fruta descongelada tiene mejor textura y sabor si ha sido congelada con azúcar seca o en una mezcla de sirope que usted puede hacer utilizando agua y azúcar.
- Elija congelar las frutas sin endulzante o en azúcar seca si usted usará la fruta para cocinar, porque habrá menos líquido. Además, este método es el mejor si usted prefiere fruta congelada en pedazos individuales, de los que después pueda remover solo unos pocos a la vez. Vierta una sola capa de fruta preparada y drenada, sin endulzante o empacada en azúcar seca, en recipientes poco profundos. Cuando se congele la fruta, colóquela en contenedores para congelador.
- Congele la fruta en sirope si usted planea descongelarla y comérsela sin cocinar, como una guarnición, postre o tentempié. Un sirope ligero es mejor para frutas con sabor suave. Un sirope mediano es mejor para frutas enteras que tienden a obscurecerse. Un sirope espeso es mejor para frutas muy ácidas.

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*

Postre de Melocotones Horneados (Rinde 3 porciones)

Para variar, haga este postre fácil con otras frutas.

Ingredientes

2 cucharadas de harina de trigo integral o harina para todo propósito
1 cucharadita de canela molida o de especie para tarta de calabaza
1/3 de taza de avena triturada de cocimiento rápido, seca
2 cucharadas de azúcar morena empacada
1 cucharada de aceite vegetal para cocinar
1 1/2 tazas de melocotones en rodajas, frescos o congelados, o una lata de 15 onzas

Instrucciones

1. Caliente el horno a 350 grados F. **2.** En un tazón, mezcle todos los ingredientes excepto los melocotones, en el orden que se muestran. Mezcle después de cada adición. **3.** Rocíe una bandeja para hornear de 9 por 5 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar. **4.** Si está utilizando melocotones frescos, lávelos y remueva las semillas. Corte en rodajas. Si está utilizando congelados o enlatados, drene o descongele las rodajas de melocotón. **5.** Coloque rodajas de melocotón en la bandeja. **6.** Vierta con una cuchara la mezcla de la avena sobre los melocotones en forma pareja. **7.** Cocine sin tapar por 15 minutos, o hasta que la fruta esté suave. Sirva caliente o frío.

Datos Nutricionales: *Cada porción provee 160 calorías, 6 g de grasa, 27 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 0 mg de colesterol, 0 mg de sodio y 3 g de fibra dietética. Valores Diarios: 6% vitamina A, 8% vitamina C, 2% 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 los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.