

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

Noviembre/Diciembre

¿Quiere Bajar los Costos de sus Alimentos?

¿Se siente presionado por el aumento de precios? ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* le ayudará a reducir sus costos de alimentos mientras alimenta a su familia bien!

El Costo de Los Desechos

Las familias desechan muchos de los alimentos que compran, cerca del 14 por ciento. ¡Eso agrega hasta de \$1,000 a \$2,000 por año para una familia promedio de cuatro personas! (El rango depende de si la familia utiliza un plan económico de alimentos o uno más liberal, basándose en los precios de los alimentos en Sept. 2008.) Tome estos pasos cada semana para parar los desechos y ahorrar ese dinero:



El Plan de Ahorros

- Planifique una semana de comidas, enfocándose en utilizar alimentos que usted ya tiene en su refrigerador. Planee preparar porciones extra en los días en que cocinará. Congele estas porciones extra y cómalas en días cuando tiene poco tiempo o poca energía. Esto disminuirá la tentación de comer fuera o comprar platillos preparados caros.
- Antes de hacer las compras, haga una lista de los alimentos adicionales, y las cantidades, que usted necesitará para preparar las comidas que usted planificó. Escriba su lista de compras en el mismo orden que el orden de la tienda.
- Para ayudar a prevenir los desechos, planifique comprar un poco menos de alimentos perecederos refrigerados que los que piensa que va a utilizar. En lugar, compre unos cuantos alimentos no perecederos adicionales.
- Compre siguiendo la lista cuando llegue a la tienda. Esto le ayudará a evitar comprar por impulso y reducirá la cantidad de tiempo que pasa en la tienda. El comprador promedio gasta \$2.17 durante cada minuto que está en un supermercado.
- Compre los alimentos más caros sólo cuando estén en oferta y compre unos cuantos adicionales para congelarlos, si es posible.
- Salga de compras con menos frecuencia. Esto le ahorrará tiempo, así como dinero en gasolina y en compras por impulso.



Fuentes (Acceso en 10/23/08): Adaptado de: **1.** Study: Nation Wastes Nearly Half Its Food, Univ. of AZ, Nov. 2004, <http://uanews.org/node/10448> **2.** Official USDA Food Plans: Cost of Food at Home at Four Levels, U.S. Average, www.cnpp.usda.gov/USDAFoodCost-Home.htm **3.** Eating Well while Trimming Food Costs, N Peterson, KS State Univ., www.oznet.ksu.edu/news/sty/2008/food_costs050808.htm **4.** Makeover of Shopping Habits Can Offset Rising Food Costs, R Thomas, Univ. of MO Extension, www.agebb.missouri.edu/news/ext/showall.asp?story_num=4375&iln=843

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.

¿Se Ha Lavado Bien?



A principios de diciembre se celebra la semana nacional de La Concienciación del Lavado de Manos. Lavarse las manos es sencillo y económico. Además, es la acción más simple e importante que usted puede hacer para prevenir la diseminación de infecciones y permanecer sano, según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de los EE.UU.

Buenas Técnicas para Lavarse las Manos

Los expertos recomiendan que algún adulto supervise cuando los niños menores de cinco años de edad se lavan las manos. Siga estos pasos:

- Mójese las manos con agua que sale del grifo y agregue jabón.
- Frote las manos juntas por 20 segundos, lavando todas las partes.
- Enjuague las manos bien.
- Seque sus manos, preferiblemente con una toallita de papel.
- Use una toallita de papel para apagar el chorro y abrir la puerta.

Si jabón y agua limpia de un grifo no están disponibles, use un desinfectante que contenga por lo menos 60 por ciento de alcohol. Los líquidos para frotar en las manos a base de alcohol reducen mucho el número de microbios en la piel, pero no remueven la tierra. Para utilizarlos, coloque como 1/2 cucharadita (o el tamaño de una moneda de diez centavos) en la palma de su mano. Frote sus dos manos juntas, cubriendo todas las superficies de ambas manos, hasta que estén secas.

¿Cuándo se debe Lavar?

Las personas no se están lavando las manos tanto como pudiesen para protegerse de enfermedades. Aliente a todos sus familiares a que se limpien las manos a menudo este invierno, especialmente...

- Antes de comer o preparar las comidas
- Después de tocar basura
- Después de ir al baño, limpiar a alguien que ha ido al baño, y después de cambiar un pañal
- Después de tocar un animal o algún desecho animal
- Después de sonarse la nariz, toser o estornudar
- Antes y después de atender a alguien que está enfermo
- Antes y después de tratar una cortadura o herida



Ayude a que no se Esparzan los Gérmenes de la Gripe o el Resfriado

Debido a que ocho de diez infecciones son transmitidas por las manos, vale la pena mantenerlas limpias. Por ejemplo, gire la cabeza y tosa o estornude en la curvatura de su brazo al doblar el codo, NO en su mano.

Fuente (Acceso en 10/23/08): Adaptado de: [Put Your Hands Together](http://www.cdc.gov/Features/CDCtv/HandsTogether.html), CDC, www.cdc.gov/Features/CDCtv/HandsTogether.html

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA.

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de extensión.

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.



¿Una "Ovación" para la Buena Salud?



Usted sin duda ha escuchado informes contradictorios acerca de si ingerir bebidas alcohólicas con moderación es bueno para su salud. Siga leyendo para saber más acerca de este tema polémico.

La Información sobre la Libación

En el lado positivo, las investigaciones demuestran que beber poco y moderadamente reduce los riesgos de padecer de enfermedades cardíacas o ataques. En hombres y mujeres de mediana edad y mayores, ingerir pocas bebidas alcohólicas y con moderación es asociado con los índices más bajos de mortalidad por cualquier causa.

El alcohol también puede afectar la salud en maneras negativas. Los adultos jóvenes se benefician poco de beber alcohol. Entre mujeres de todas las edades, aún una bebida por día aumenta ligeramente el riesgo de padecer de cáncer de mama. Tomar más de una bebida por día para mujeres, o más de dos bebidas para hombres, aumenta los riesgos de choques de automóvil, lesiones, violencia, defectos de nacimiento, hipertensión, enfermedades cardíacas, ataques y cáncer. Tomar cantidades excesivas de bebidas alcohólicas también reduce la capacidad de tomar decisiones buenas. Muchas personas que viven en EE.UU. pesan demasiado y se beneficiarían de ingerir menos calorías. El alcohol no sólo proporciona muchas calorías, sino que como reduce las inhibiciones, las personas a menudo comen y beben más que lo que ingerirían si no hubiesen tomado bebidas alcohólicas.

¿Empinando el Vaso? Pautas para Tomar Bebidas Alcohólicas

Si usted no toma actualmente bebidas alcohólicas, los expertos de salud recomiendan que no comience. Algunas personas no deben consumir bebidas alcohólicas, incluyendo los que no pueden restringir sus bebidas a niveles moderados; quienes están tomando medicinas que pueden interactuar con el alcohol; niños y jóvenes; y las mujeres que pueden salir embarazadas, están embarazadas o amamantando.

A los adultos que escogen tomar bebidas alcohólicas se les aconseja que lo hagan con moderación. Moderación significa una bebida por día para mujeres y dos bebidas por día para hombres. Una bebida equivale a 12 onzas de cerveza regular, 5 onzas de vino o 1.5 onzas de espíritus destilados con 80 de prueba.

Tome las bebidas alcohólicas sorbiéndolas lentamente, y con una comida, para hacer más lenta su absorción.

Evite tomar bebidas alcohólicas antes de conducir o mientras conduce.

Cuente las Calorías

Los cocteles mezclados azucarados proporcionan 300 o más calorías por bebida. Aún 1.5 onzas de licor destilado, una copa de vino, o una cerveza con pocas calorías pueden hacer que usted ingiera 100 calorías. La lista siguiente muestra las calorías que se encuentran en una taza de cuatro cócteles populares:

<u>Tipo de Bebida</u>	<u>Calorías</u>	<u>Tipo de Bebida</u>	<u>Calorías</u>
8 oz. Margarita	397	8 oz. Rompope con ron	402
8 oz. Ruso Blanco	494	8 oz. Daiquiri de fresa	417

Para ingerir menos calorías, elija un vaso pequeño de cerveza con pocas calorías o mezcle espíritus destilados o vino con club soda u otra bebida carbonatada de dieta y rebanadas de fruta. O celebre la época festiva con una de las recetas de "simulacros de cócteles" sin alcohol que se encuentran en la página 4.

Fuente (Acceso en 10/23/08): Adaptada de: Moderate Alcohol, Clemson Univ. Extension, <http://hgic.clemson.edu/pdf/hgic4055.pdf>

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," Nov. 2008.

Rincón del Cocinero de Cenando con Diez Centavos “Simulacros de Cócteles” Festivos

Estas bebidas festivas mezcladas no contienen alcohol

Bebida Gaseosa Crimson (Rinde 2 porciones)

Ingredientes

- 1 taza de jugo de arándano de pocas calorías
- 1/2 taza de jugo de uvas 100% natural
- Hielo
- Club soda o gaseosa de dieta sabor lima limón
- 2 gajos de limón

Instrucciones:

1. Vierta la mitad de cada jugo sobre hielo en dos vasos grandes.
2. Llene los vasos con soda.
3. Adorne con limón.

Datos Nutricionales: Cada porción provee 60 calorías, 0 g de grasa, 15 g de carbohidratos, 0 g de proteína, 0 mg de colesterol, 10 mg de sodio y 0 g de fibra dietética. Valores Diarios: 0% vitamina A, 60% vitamina C, 2% calcio, 2% hierro.

Bebida Gaseosa Cítrica (Rinde 2 porciones)

Ingredientes

- 1/2 taza de jugo de naranja 100% natural
- 1/4 taza de jugo de piña 100% natural
- Hielo
- Soda de jengibre de dieta
- 2 trozos de piña

Instrucciones:

1. Vierta la mitad de cada jugo sobre hielo en dos vasos grandes.
2. Llene los vasos con la soda de jengibre de dieta.
3. Adorne con la piña.

Datos Nutricionales: Cada porción provee 45 calorías, 0 g de grasa, 11 g de carbohidratos, 1 g de proteína, 0 mg de colesterol, 60 mg de sodio y 0 g de fibra dietética. Valores Diarios: 2% vitamina A, 45% vitamina C, 0% calcio, 0% 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.