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

Junio / Julio

Prevenga el Aumento de Peso: Sea Físicamente Activo

¿Cuánta actividad física es necesaria para prevenir el aumento de peso? Un estudio reciente encontró que mujeres que ganaban menos de cinco libras en el transcurso de 13 años estaban generalmente ya en un peso sano al empezar el estudio, Y se ejercitaban en promedio 60 minutos por día haciendo actividades de intensidad moderada. Para quienes necesitan perder peso, los expertos recomiendan actividad física Y comer menos calorías.

HIIT es un éxito. Para las personas que quieren controlar la protuberancia que sucede a la mitad de su vida, pero a quienes no les sobra una hora de tiempo cada día de la semana ¡hay buenas noticias! Una nueva frase común en la industria de la salud es el *Entrenamiento en Intervalos de Alta Intensidad*, o HIIT (por sus siglas en inglés). (Recuerde de proteger su salud hablando de cualquier programa de ejercicios nuevo con su médico antes de comenzar).

HIIT toma mucho menos tiempo, pero le ofrece beneficios semejantes a los del entrenamiento tradicional de resistencia, el cual es más moderado en intensidad y practicado por un tiempo más largo. Comparando los resultados de HIIT con formas más convencionales de entrenamiento, los usuarios de HIIT mostraron:

- Más pérdida de grasa a pesar de ejercitarse por menos tiempo.
- Más grasa quemada en las 24 horas después de terminar la sesión de ejercicios.
- Más mejoramiento de la tensión, circunferencia de la cintura y colesterol HDL.
- Mejoras semejantes en niveles relacionados con estar en forma, con solamente una cuarta parte del tiempo de entrenamiento.

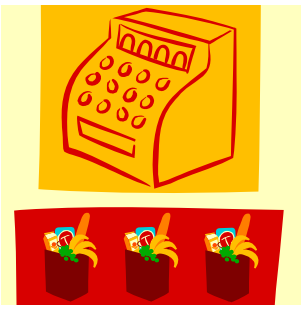
¿Qué implica el tipo de entrenamiento HIIT? HIIT incluye hacer múltiples sesiones cortas de ejercicio intenso con interrupciones de recuperación cortas en medio. Típicamente, el usuario de HIIT ejercitaría "dando todo de sí" en intervalos de 30-60 segundos, haciendo después actividades de más baja intensidad, como levantar pesas o estiramientos, por casi el doble de tiempo. Pueden integrarse variaciones para individuos mayores de edad, sedentarios o de peso excesivo, por ejemplo ejercitando a menos intensidad durante intervalos, o teniendo períodos de recuperación de baja intensidad más largos.

Aunque más investigación es necesaria para determinar si este tipo de entrenamiento verdaderamente "combatirá la protuberancia" con el tiempo, su cuerpo podría beneficiarse substancialmente de HIIT. Las investigaciones son prometedoras.

Fuente: Short-Burst Training, T Schwager, *IDEA Fitness Journal*, Sep 2009, pp 27-29.

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.

Los Alimentos Frugales: ¡Gaste Menos, Consiga Más!



Cenando con Diez Centavos presenta nuestra lista de los "mejores 10" alimentos frugales que combinan gran sabor con muchos nutrientes. Todos los alimentos frugales en nuestra lista son versátiles — pruébelos para el desayuno, almuerzo, cena y bocadillos.

Manzanas y Bananos. Tanto las manzanas como los bananos son bocadillos perfectos para llevar que son naturalmente portátiles. Coma estas poderosas fuentes nutritivas, dulces y que satisfacen, ya sea crudas u horneadas, o añádalas a ensaladas, postres y repostería horneada.

Frijoles. Llenos de antioxidantes, fibra dietética y proteína, los frijoles enlatados cuestan aproximadamente 23 centavos por porción. Las variedades secas que usted cocina por sí mismo cuestan aún menos. Manténgalos a la mano para empacarlos en bolsas de comida para llevar y para preparar cenas rápidas.

Arroz Marrón. Con un ligero sabor a nueces, el arroz marrón es un grano integral. Es más nutritivo que el arroz blanco. Sirva como un plato adicional, en el desayuno, o como un bocadillo con canela y leche, o añada a guisados y sopas.

Tomates Enlatados. Los tomates enlatados son una base muy buena para innumerables platillos principales, pastas, salsas, sopas, estofados y chili. Los tomates son ricos en vitamina C y licopeno. Cómprelos sin sal agregada si es posible.

Atún Enlatado. Un agregado versátil para sándwiches, ensaladas y estofados, el atún es alto en proteína y vitamina D, y bajo en calorías y grasa.

Huevos. Costando generalmente menos de $2 por docena, los huevos son altos en proteína. Hervidos, fritos o revueltos — los huevos se cocinan rápidamente, así que son perfectos para el desayuno, almuerzo o cena. Para variar, pruebe tostadas a la Francesa, huevos rancheros o ensalada de huevo.

Leche Descremada. Un alimento de conveniencia y natural, la leche descremada ofrece una dosis saludable de vitamina D, calcio, proteína y potasio. Sirva leche descremada con comidas y bocadillos, y úsela en sopas, batidos y postres.

Col rizada. Como a un dólar por ramo, la col rizada es uno de los vegetales verdes menos costosos que encontrará. Tres maneras de servir rápidamente col rizada son: Sírvala caliente después de sofreírla en una sartén con ajo y una pequeña cantidad de aceite vegetal; cocínela al vapor y añada a ensaladas de pasta o como un ingrediente encima de pizza hecha en casa.

Papas. Las papas blancas y los camotes son satisfactorios y son altos en fibra dietética, vitamina C y potasio. Hornéelas, hiérvalas, áselas, fríalas en una sartén o fríalas en el horno, o añádalas a guisados o sopas.

Avena arrollada. A un costo de tan solo 14 centavos, una taza de avena cocinada es un grano integral saludable para el corazón con 4 gramos de fibra dietética. Cocine la avena con fruta para un desayuno o bocadillo, o agréguela a repostería horneada.

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,” Junio 2010.

Empaque para Picnics sin Patógenos

Los eventos de verano que incluyen comidas pueden conllevar a enfermedades causadas por alimentos. Las bacterias crecen rápidamente en el calor y la humedad, y el agua limpia y la refrigeración pueden ser difíciles de encontrar. ¡Averigüe cómo puede mantener los alimentos seguros para comer cuando esté en el calor!

- Al planear un picnic, barbacoa o viaje para acampar, averigüe si habrá una fuente de agua potable segura. Si no, lleve agua para la preparación y limpieza.
- Empaque suficientes platos y utensilios, junto con toallitas desechables, pañitos húmedos y ungüentos bactericidas para limpiarse las manos. Use vajillas y manos limpias al manipular los alimentos y al comer.
- Prepare los alimentos el mismo día de su picnic, o sólo un día antes, a menos que usted los congele. No cocine parcialmente las carnes y las aves caseras que usted llevará. En vez de eso, empáquelas crudas o completamente cocinadas. Las bacterias pueden multiplicarse rápidamente en los alimentos parcialmente cocinados.
- Pre-enfríe o congele los alimentos perecederos antes de empacarlos en una hielera aislada. Séllelos en bolsas plásticas y colóquelos bajo varias pulgadas de hielo, compresas de hielo o contenedores con agua congelada. Asegúrese de sumergir los alimentos en el hielo. Nunca coloque los contenedores de alimentos solamente encima del hielo.
- Cocine los alimentos calientes justo antes de transportarlos al picnic. Envuélvalos en toallas, después en papel periódico, y colóquelos en una caja o bolsa de papel fuerte. En el sitio de picnic, mantenga estos alimentos calientes en una parrilla encendida, o cómalos antes de una hora.
- Empaque las bebidas en una hielera por separado, ya que probablemente la abrirán con frecuencia.
- Mantenga las hieleras que contengan alimentos perecederos en la parte más fresca del auto. Las cajuelas de los autos pueden alcanzar hasta los 150 grados F. en el calor de verano. Una vez que usted llegue al sitio del picnic, coloque las hieleras en la sombra bajo una manta.
- Si los alimentos perecederos no pueden mantenerse fríos en una hielera aislada, o no pueden mantenerse calientes, no los lleve. En vez de eso, empaque alimentos que no requieren refrigeración como: latas sin abrir de carne, pollo o pescado; nueces, mantequilla de cacahuate, cereales secos, panes, galletas, repostería horneada, y frutas y verduras sin pelar.
- Empaque un termómetro de alimentos. Cocine carne a estas temperaturas internas: Carne de res, 145 grados F.; puerco y hamburguesa, 160 grados F.; aves caseras, 165 grados F.
- Deseche cualquier alimento caliente sobrante, y todos los alimentos fríos que no se mantuvieron en el hielo.

Fuente: (Acceso en 5/7/10) Adaptado de Take Safety on Your Picnic, North Carolina State University Cooperative Extension, *www.ces.ncsu.edu/depts/foodsci/ext/pubs/picnic.html*

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*

Ensalada de Pasta Perfecta para Picnic (Rinde 3 porciones)

Ingredientes

4 onzas de pasta de trigo integral seca, de cualquier clase
1/4 taza de aliño italiano, de cualquier clase. Si lo desea, use la receta de la edición de abril/mayo 2010 de *Cenando con Diez Centavos*, disponible en *www.ksre.ksu.edu/humannutrition/DoadAprMaySpan.2010.pdf*
1 cucharada de queso Parmesano o Romano rallado
1/4 cucharadita de paprika molida
1/8 cucharadita de polvo de ajo
1 taza de verduras crudas picadas (como pepino pelado, chiles pimientos verdes y tomates Roma)

Instrucciones

1. Cocine la pasta siguiendo las instrucciones del paquete, excepto que no debe agregarle sal. Enjuague bajo un chorro de agua fría. Drénela. **2.** Mientras tanto, en una ensaladera grande, mezcle juntos el aliño, queso, paprika molida y polvo de ajo. **3.** Agregue las verduras y la pasta cocinadas. Revuelva suavemente. **4.** Cubra y refrigere por cuatro horas o más antes de servir, para permitir que los sabores se mezclen. **5.** Sírvala fría. **6.** Cubra y refrigere las sobras antes de 1 o 2 horas.

Datos Nutricionales por cada porción de 1 taza: 200 calorías, 7 g de grasa, 28 g de carbohidratos, 8 g de proteína, 0 mg de colesterol, 55 mg de sodio y 6 g de fibra dietética. Valores Diarios: 8% vitamina A, 35% vitamina C, 8% calcio, 15% 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.