

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

Marzo/Abril

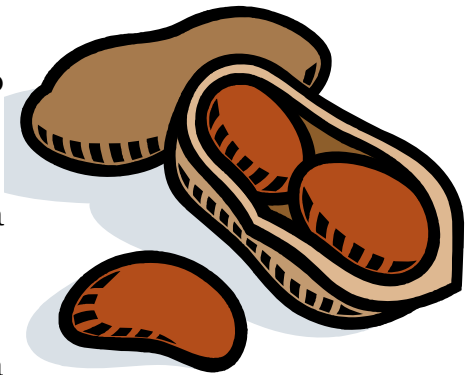
### El Susto causado por la Salmonela

Cientos de personas se han enfermado, y algunas se han muerto a causa de un brote de salmonela relacionado con productos que contienen maní.

#### Rastreando el Brote

La investigación del 2009 rastreó el brote de salmonela hasta descubrir que provenía de la mantequilla de maní y la pasta de maní fabricadas en una planta de procesamiento de maní en Blakely, Georgia. La compañía de Georgia tenía deficiencias en su proceso industrial y en sus procedimientos de limpieza del equipo. La compañía se declaró en bancarrota en febrero del 2009.

Los productos retirados del mercado que habían sido fabricados por la planta de procesamiento de maní en Blakely son ingredientes comunes en galletas dulces, galletas saladas, cereales, dulces, helados, golosinas para mascotas y otros alimentos. Sin embargo, los frascos de mantequilla de maní de las principales marcas que se encuentran en los supermercados **no** se vieron afectados por el retiro del mercado de los productos con maní. Este ha sido uno de los retiros de alimentos más grande que jamás haya sucedido en los Estados Unidos.



#### Recomendaciones para Consumidores

La Administración de Alimentos y Drogas y los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades recomiendan que los consumidores actúen de esta forma:

- Visite el sitio de Internet [www.fda.gov](http://www.fda.gov) para determinar si usted tiene cualquiera de las galletas dulces, galletas saladas, cereales, dulces, helados, u otros alimentos que han sido retirados del mercado.
- No comer productos que han sido retirados del mercado. Devuélvalos a su tienda para obtener un reembolso, o deseche los productos de tal forma para evitar que otras personas o animales los puedan comer.
- Si piensa que pudo haberse enfermado por comer uno de los productos retirados del mercado, hable con su proveedor de cuidados médicos.
- Siempre utilice prácticas para el manejo seguro de los alimentos, como lavarse las manos y el área de preparación de los alimentos antes de cocinar.

Fuente (Acceso en 2/26/09): [Peanut Product Recalls: Salmonella Typhimurium](http://www.fda.gov/oc/opacom/hottopics/salmonellatyp.html), U.S. Food and Drug Administration, [www.fda.gov/oc/opacom/hottopics/salmonellatyp.html](http://www.fda.gov/oc/opacom/hottopics/salmonellatyp.html)

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.

## La Estevia

La estevia es el sustituto del azúcar “más nuevo” que se encuentra disponible. La estevia es un edulcorante que es aproximadamente 250 veces más dulce que el azúcar de mesa. No proporciona calorías ni carbohidratos, y no tiene ningún efecto en los niveles de azúcar en la sangre. Un paquete de estevia (en forma de un extracto blanco en polvo) es casi media (1/2) cucharadita y tiene el poder dulcificante de casi dos tazas de azúcar granulada.

Muchas compañías están introduciendo nuevos alimentos utilizando varios nombres de marcas registradas para sustitutos del azúcar hechos con estevia. Por ejemplo, la Coca Cola vende bebidas hechas con Truvia y Pepsi vende bebidas hechas con PureVia.

El costo de la estevia es muy alto, generalmente cuatro veces o más que el precio del azúcar de mesa.

### La Seguridad de la Estevia

En diciembre del 2008, la Administración de Alimentos y Drogas de los EE.UU. (FDA por sus siglas en inglés) reconoció que la estevia es reconocida generalmente como segura, o GRAS, cuando se usa como un edulcorante para propósitos generales en alimentos y bebidas. Más precisamente, la FDA aprobó el uso de rebaudiosida A, que es una porción sumamente purificada de la planta de estevia.

En 1991, la estevia fue prohibida totalmente por la FDA porque la información no fue adecuada en aquel momento para demostrar que era segura. Desde 1995 hasta la resolución de diciembre del 2008, la FDA permitió la venta de la estevia en EE.UU. sólo como un suplemento dietético. Fue vendida como hojas en polvo y como extractos refinados de las hojas.

Los sustitutos del azúcar han sido tema de muchas controversias de la salud con el paso de los años. Por ejemplo, algunos investigadores piensan que esos sustitutos del azúcar pueden aumentar el deseo de una persona de ingerir azúcar, posiblemente dificultando más el hacer dieta para perder peso. Sin embargo, las hojas no refinadas de la estevia han sido utilizadas en otros países durante muchos años, sin ningún efecto perjudicial conocido.

### ¿Cocinando con Estevia?

Hornear con estevia actualmente resulta en problemas a menos que sea mezclada con azúcar u otro ingrediente. Pero la estevia funciona bien con la mayoría de las recetas de frutas o productos lácteos, especialmente bebidas de diferentes tipos de frutas cítricas. Es estable a temperaturas altas y puede ser utilizada con alimentos de alto y bajo contenido de ácido. Usar demasiada estevia puede causar que un alimento o bebida deje un gusto amargo, así que utilice la cantidad exacta especificada en la receta al cocinar con estevia. Las marcas de estevia altas en esteviosidas rendirán un sabor más dulce sin la amargura.



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.



## ¿Va a Comprar Carne de Res? Formas de Ahorrar \$

Esta edición mensual de *Cenando con Diez Centavos* ofrece consejos sobre cómo seleccionar la carne de res, preparar varios cortes de carne, y maneras de ahorrar dinero al comprar carne en el supermercado. En la página 4 hay una receta para preparar un fragante estofado de carne de res con vegetales.

### Cómo Determinar la Frescura de la Carne de Res

- Busque la carne de res cruda con un color rojo fuerte. Excepción: Si la carne de res está en un paquete al vacío, puede esperarse que tenga un color morado oscuro.
- Busque la carne de res cruda que se siente firme al tocarla, no suave.
- Seleccione sólo paquetes de carne de res cruda que se sientan fríos, no tengan rasgones ni hoyos, y sin líquido excesivo.
- Compre carne de res antes de la fecha "de caducidad" mostrada en el paquete. Use o congele carne de res cruda dentro de dos a tres días de haberla comprado.

### Escoja los Métodos de Preparación de Acuerdo al Corte

La carne de paleta, la pierna, la falda posterior, la falda anterior, el brazuelo y el pecho son menos costosas y menos suaves. Pero después de marinar las carnes o cocinarlas con líquidos, como en una olla de cocimiento lento o hervidas levemente en estofados, estas carnes llegan a ponerse muy suaves.

Los cortes de la costilla y el lomo son más suaves y pueden cocinarse sin agregarles líquidos, como por ejemplo sofríendolos, asándolos o cocinándolos a la parrilla.



### Consejos para Aprovechar Mejor los Dólares que Gastó en la Carne

- Los cortes magros proporcionan más carne por dólar.
- Una libra de carne cruda sin huesos o grasa rendirá casi 12 onzas después de cocinarla. Planee servir de dos a tres onzas de carne cocinada, por persona, por comida.
- Si tiene dinero para el costo inicial, comprar al por mayor le ahorrará dinero. Compare dos paquetes del mismo corte de carne, y compre el que cuesta menos por libra. Congele el exceso en porciones aptas para sus comidas, ya sea antes o después de cocinar la carne.
- Haga el trabajo de preparación usted mismo. Por ejemplo, corte sus propios filetes o trozos para pinchos, haga sus propias tortitas de carne, y cocine usted mismo para reducir costos.
- Sirva carne en platillos principales que incluyen granos, arroz o pastas, y muchas verduras. Condimente con salsas magras, hierbas y especias.

### Estos cortes de carne de res son magros y menos suaves:

Corazón de paleta en trozo  
Bistec de corazón de paleta  
Cuete en trozo y Bistec de cuete  
Centro en trozo y Bistec de centro  
Contracara en trozo y Bistec de contracara  
Pulpa bola en trozo y Milanesa de pulpa bola  
Carne para asar  
Bistec de pulpa contra  
Falda  
Chambarete  
Pecho de res

### Estos cortes de carne de res son magros y más suaves:

Carne molida 95% magra  
Paletilla tierna y medallones  
Bistec de hombro central  
Empuje en trozo y Bistec de empuje  
Filete en trozo y Bistec de filete  
Punta de lomo central en trozo y Bistec de punta de lomo central  
Bistec de punta de lomo lateral  
Bistec de aguayón  
Bistec de pierna  
Bistec de lomo

---

## Rincón del Cocinero de Cenando con Diez Centavos

### Fragrante Estofado de Carne de Res con Vegetales (Rinde 3 porciones)

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de harina para todo propósito
- 1 taza de agua fría
- 12 onzas de carne de res cruda sin huesos y desgrasada, cortada en cubitos (tal como contracara en trozo, rueda del cuadril, corazón de paleta en trozo, paleta en trozo)
- 1/2 cucharadita de hojas secas de albahaca
- 1/2 cucharadita de hojas secas de orégano
- 1 cucharadita o 1 cubito de caldo con sabor a res
- 1 diente de ajo, picado finamente
- 1 taza de zanahorias en rodajas
- 1 taza de papas en cubitos
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de tomates en cubitos
- 1 taza de apio en tiras

#### **Sugerencia para la Comida:**

*Sirva con manzanas, pan integral y leche descremada.*

#### Instrucciones

1. Coloque la harina y el agua en una olla de cocimiento lento. Mézclelos bien. Vierta los ingredientes restantes y revuelva. Tape. **2.** Cocine a fuego LENTO por aproximadamente 8 horas o a fuego ALTO por 4 horas.
- 3.** Mezcle bien antes de servir. **4.** Cubra y refrigere o congele las sobras antes de 2 horas.

**Datos Nutricionales** por cada porción de 1 1/2 tazas: 280 calorías, 6 g de grasa, 26 g de carbohidratos, 29 g de proteína, 75 mg de colesterol, 300 mg de sodio y 5 g de fibra dietética. Valores Diarios: 160% vitamina A, 40% vitamina C, 8% calcio, 20% 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.