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

Septiembre/Octubre

Los Hábitos Alimenticios "Verdes" pueden Ahorrarle Billete$

¿Sabía que casi el 19 por ciento de la energía utilizada en EEUU se gasta para producir, empacar, transportar y preparar alimentos? Usted puede promover una mejor salud para sus familiares, su billetera Y el ambiente adoptando algunos o todos estos hábitos alimenticios que son ecológicamente amigables:

Malgaste menos. ¿Cómo? Utilice coberturas e implementos para alimentos, así como recipientes para alimentos que sean duraderos más a menudo. Recicle papel, cartón, vidrio, ciertos plásticos y latas. Para malgastar menos alimentos, compre sólo la cantidad de alimentos perecederos que su familia comerá. Sirva o congele alimentos antes que se estropeen. ¿Por qué? La prevención del malgasto y el reciclaje reducen los gases de invernadero. Los productos reusables cuestan menos que comprar siempre desechables. Botamos el 14 por ciento de los alimentos comprados en los EEUU. Los vertederos de basura son nuestra fuente más grande de emisiones de metano. Los alimentos sueltan gases de invernadero a medida que ellos se descomponen.

Varíe sus elecciones de alimentos con proteína. ¿Cómo? Cada semana, coma frijoles y guisantes secos cocinados, nueces, semillas, productos lácteos magros, huevos y porciones modestas de mariscos, aves caseras sin piel y carne roja magra (de res, cerdo, cordero). ¿Por qué? La mayoría de los estadounidenses comen más proteína animal que la que ellos necesitan, pero no comen tantos frijoles y guisantes secos cocinados como se recomienda. El ganado, los cerdos y ovejas producen el 18 por ciento de las emisiones del gas de invernadero del mundo. El ganado requiere más alimento que las aves caseras o los mariscos y ellos sueltan metano y otros gases de invernadero.

Compre menos bebidas empacadas y alimentos procesados. ¿Cómo? Tome agua del grifo (simple o con sabores) la mayor parte del tiempo. Prepare más alimentos en casa. Compre alimentos integrales, alimentos con pocos ingredientes, y alimentos vendidos con poco empaque siempre que sea posible. ¿Por qué? ¡El agua potable del grifo nunca ha estado vinculada a la ganancia de peso excesiva! Producir, transportar y desechar los billones de botellas y latas de bebidas compradas cada año en los EEUU usa energía y crea gases de invernadero. Los alimentos procesados a menudo son empacados y tienen típicamente menos nutrientes y más sodio, azúcares y grasas agregadas. Menos empaques significan vertederos de basura más pequeños.

Fuente (Acceso en 8/24/09): Nutrition Notes: Five Ways to Green Your Kitchen on a Budget, Kansas City InfoZine, *www.infozine.com/news/stories/op/storiesView/sid/36481*

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.

Piense Verde Cuando Limpie

Para ayudar a prevenir enfermedades, mantenga sus mesas de cocina y el fregadero limpio y desinfectado. Pero muchos limpiadores comerciales son tóxicos para el ambiente y disminuyen la calidad del aire dentro de su casa. Utilice productos limpiadores más "verdes" para reducir su exposición a productos tóxicos, acolchonar su cuenta bancaria y mejorar su calidad de vida en general.

Consejos de Seguridad al Limpiar

- Almacene todos los líquidos limpiadores fuera del alcance de los niños.
- Nunca use cloro blanqueador con otros agentes limpiadores.
- Al usar productos fuertes, use guantes de hule para proteger su piel y póngase una máscara para proteger sus pulmones, para que usted no absorba las sustancias químicas.
- Enjuague las superficies después de utilizar sustancias tóxicas.

Productos Limpiadores Caseros

Usted fácilmente puede hacer limpiadores caseros que son menos caros y menos fuertes que los productos comerciales. Siga estos consejos para hacer una solución limpiadora casera:

- Póngala en una botella rociadora limpia u otro recipiente limpio que selle bien. Para ayudar a prevenir accidentes, evite utilizar recipientes reciclados de alimentos o bebidas.
- Marque claramente todos recipientes con la fecha y el nombre del producto, como "Limpiador de Bicarbonato de Soda y Agua."
- Mezcle las soluciones limpiadoras en un área bien ventilada.
- Mezcle una pequeña cantidad y úsela antes de hacer una cantidad nueva.

Tres Limpiadores de Propósito General que son Fáciles de Hacer:

- Mezcle 1/2 taza de vinagre blanco con 1 taza de agua.
- Mezcle 1 cucharada de sosa para lavar o Bórax con 2 tazas de agua caliente.
- Mezcle 1 cucharada de amoniaco, 1 cucharada de detergente líquido y 2 tazas de agua.

Un Desinfectante para Matar Microbios:

- Mezcle una tapadera (o casi 1 cucharadita) de cloro blanqueador y una de vinagre con 4 tazas de agua.

Formas Verdes para Ayudar a Prevenir Grandes Problemas de Limpieza y Olores:

- Limpie cualquier derrame inmediatamente.
- Mantenga un frasco de bicarbonato de soda en áreas que producen olores, como el refrigerador o el congelador, y rocíe un poco en la máquina para compactar basura y en los botes de basura.
- Vierta jugo de pepinillo encurtido o vinagre en los desaguaderos.
- Muela cáscaras de limón o naranja en el triturador de alimentos. Después haga que corra agua caliente.

Fuentes (Acceso en 8/24/09): 1. Make Economical, Healthy and Green Household Cleaners, eXtension News, *www.extension.org/pages/Make_Economical,_Healthy_and_Green_Household_Cleaners* 2. Do You Really Want to Clean Up?, Dining on a Dime, Oct 2007, *www.oznet.ksu.edu/humannutrition/DiningOnDimeOctEng.pdf*

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,” Septiembre 2009.

¡Un Día de Brujas Feliz y Sano!

¡El día de brujas (o Halloween) no tiene que ser *horror*oso en lo que a la buena nutrición se refiere! Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* le dará muchas ideas para ayudar a que los niños celebren el día de fiesta en una manera sana.

Quítele el énfasis a los dulces concentrándose en la diversión de las festividades, como por ejemplo, cortando pan en formas de calabaza, dibujando una calabaza con una cara graciosa, pintándose la cara unos a otros, poniéndose un disfraz y visitando amigos.

Ayude a que los niños disfruten el día de brujas sin comer demasiados dulces. Permítales disfrutar de unos pocos dulces el día festivo. Después divida los dulces en porciones de una semana, colóquelos en bolsas y guárdelos para que su niño pueda disfrutar de algunos dulces para merendar o con las comidas en las semanas siguientes. Recuérdeles que deben cepillarse los dientes después de comer dulces. Y ayúdelos a enfocarse en comer saludablemente cada día del año.

Trucos para pedir "Dulces o Travesuras"

- Dele a sus niños de comer antes de salir para que no sientan la necesidad de llenarse comiendo golosinas.
- Limite el número de casas que sus niños visitan. Será más probable que las golosinas provengan de vecinos y amigos, y la cantidad de golosinas será más manejable.
- Camine en vez de manejar, si es posible. Esto le dará a sus niños alguna actividad física mientras ellos recolectan golosinas.
- Instruya a los niños a esperar hasta que ellos lleguen a casa para comer cualquier golosina, para que usted las pueda inspeccionar primero. Tire cualquier alimento que no tenga envoltura comercial. También deseche un alimento si la envoltura muestra cualquier signo de haber sido manipulada.

Golosinas Sanas

¿Qué les dará a los niños que piden dulces o travesuras cuando ellos toquen su timbre? Usted no tiene que comprar dulces con muchas calorías. Ejemplos de golosinas más sanas incluyen:

- Barras de cereal
- Paquetes individuales de frutas secas, galletas saladas, mezclas de nueces y frutas secas, palomitas para microondas, leche de sabores, jugo de frutas, chocolate caliente sin azúcar.

O, usted podría dar artículos que promuevan actividades físicas y diversión, como:

- Cuerdas para saltar
- Gis o yeso para dibujar juegos para saltar en la banqueta
- Sacos o bolsitas con frijoles para jugar a darles pataditas
- Pelotas suaves de espuma o bufandas para hacer malabares
- Varitas que brillan en la oscuridad
- Pintura, pinceles, marcadores, crayones, tabletas para colorear

Fuente (Acceso en 8/24/09): Halloween and Nutrition Do Go Together, eXtension News, *www.extension.org/pages/Halloween_and_Nutrition_Do_Go_Together*

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*

Verduras Rostizadas (Rinde 3 porciones, de 1 taza cada una)

Sugerencia para la comida: Sirva este acompañamiento caliente con pescado o carne magra horneada, leche descremada, pan de granos integrales y puré de manzana. Para variar, puede hacer este platillo usando otras de sus verduras favoritas, si lo desea.

Ingredientes

1 cebolla mediana, pelada y cortada en pedazos
1 batata dulce mediana, lavada con cepillo, y cortada en pedazos
2 zanahorias medianas, peladas y cortadas en pedazos, o 18 zanahorias pequeñas
2/3 taza de habichuelas verdes cortadas, o 12 enteras, frescas o congeladas
1 cucharada de aceite vegetal para cocinar
1/8 cucharadita de sal

Instrucciones

1. Caliente el horno a 400 grados F. **2.** Rocíe un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar. Coloque los ingredientes en el molde. Mezcle bien. **3.** Hornee sin taparlo en la repisa superior del horno por 30 minutos, revolviendo después de 15 minutos, o hasta que las verduras estén suaves. **4.** Sirva caliente. **5.** Cubra y refrigere, o congele, las sobras antes de 2 horas. *Datos Nutricionales por cada porción: 120 calorías, 5 g de grasa, 18 g de carbohidratos, 2 g de proteína, 0 mg de colesterol, 150 mg de sodio y 4 g de fibra dietética. Valores Diarios: 260% vitamina A, 10% vitamina C, 4% calcio, 4% 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.