

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

Abril / Mayo

Familias Sanas, Niños Sanos

La obesidad infantil ha obtenido la atención de toda la nación desde que la Primera Dama Michelle Obama inició “Movámonos.” Esta campaña tiene el objetivo de eliminar la obesidad infantil.

Casi un tercio de los niños y adolescentes en los EEUU son obesos o tienen sobrepeso, de acuerdo a los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades. Esas libras de más ponen a los niños en mayor riesgo de desarrollar problemas tales como diabetes, presión arterial alta y colesterol alto.



Aquí le indicamos cómo un padre de familia o un cuidador de niños pueden ayudar a un niño con sobrepeso:

Comience hoy. Ayude a mover el estilo de vida de su familia hacia un estilo saludable. No se enfoque solo en un niño, aunque él o ella sea el único en la familia que está batallando con exceso de peso. Como familia e individualmente, sea activo físicamente. Deje de comprar alimentos y bebidas que contengan grandes cantidades de azúcares agregadas, sal agregada o grasas o aceites agregados. Haga pequeñas mejoras cada día.

Sea un buen ejemplo. Lo mejor que los adultos pueden hacer es tener hábitos sanos ellos mismos. Permita que los niños vean las elecciones sanas que usted hace. Hable de las mismas. Cuando los niños ven que los adultos disfrutan de alimentos nutritivos y actividad física, hay más probabilidad que ellos hagan lo mismo. Casi todas las personas que viven en EEUU mejorarían su salud si comieran alimentos más nutritivos y se movieran más.

Muévase más. ¿Cómo podría su familia moverse más junta? Considere paseos en bici, caminatas, y juegos activos como corre que te alcanzo y como los deportes. El Cirujano General recomienda que cada día los niños hagan por lo menos una hora de actividad física moderada y que pasen dos horas o menos delante de una computadora, video o televisión.

Coma mejor. ¿Cómo podrían todos sus familiares comer mejor? Considere comer juntos a menudo. Desayunen cada día. Beban en su mayor parte agua o leche descremada o libre de grasa. Agregue más alimentos de grano integral, más frutas sin azúcar agregada y más verduras sin salsas agregadas a sus comidas y bocadillos. Incluya alimentos ricos en proteínas durante sus comidas, como frijoles y chícharos secos cocinados, pescados, huevos, aves caseras sin piel y carnes rojas magras. No coma a menos que tenga hambre y evite hacer otras tareas al comer. Preste atención a sabores y texturas, y disfrute de cada bocado.

Obtenga apoyo. Hable con sus amigos, vecinos y familiares. Revise fuentes de información e ideas divertidas en los siguientes sitios de Internet: www.LetsMove.gov y www.WeCan.org

!Asalto a la Despensa!

Esta es la temporada para la limpieza de primavera. ¡Cenando con Diez Centavos lo reta a que asalte la despensa!

¿Cuánto dinero puede ahorrar este mes en comestibles por limpiar las repisas de su despensa, refrigerador y congelador? Por favor, comparta su historia de éxito con nosotros. Envíenos un correo electrónico escribiendo "Asalto a la Despensa" en el título y diríjalo a mhiggins@ksu.edu



- Inspeccione estante por estante de productos y tire los que ya no estén buenos.
- Ahora pregúntese, "¿Utilizo este artículo por lo menos una vez por mes?" y "¿Debo guardar esto para ocasiones especiales?"
 1. Si su respuesta es sí a cualquier pregunta, coloque el artículo de vuelta en el estante.
 2. Si su respuesta es no, aquí es donde entra la parte de ahorrar dinero:
 - Ponga esos artículos en una repisa que sea fácil de ver. ¡Entonces póngalos a trabajar!
 - Planee sus próximas comidas utilizando específicamente esos alimentos. El objetivo es utilizar por lo menos dos productos cada semana.
 - Quizá compró originalmente el producto para una receta específica. ¿No se puede acordar? Mire sitios de Internet para encontrar recetas que utilicen ingredientes específicos que usted ya tiene a la mano, como <http://recipefinder.nal.usda.gov> y www.supercook.com (solamente disponible en Inglés)
- Puede ahorrar aún más dinero en los gastos de alimentos siguiendo estos consejos:
 1. Haga sus propias cremas y salsas. Por ejemplo, los aliños para ensalada pueden ser más baratos y más saludables cuando los prepara usted. Vea la página 4 para obtener dos recetas: Aliño Italiano y Salsa Tártara.
 2. Evite comprar alimentos que utilizará en sólo una receta. Si una receta necesita un ingrediente que usted no tenga, quizás pueda sustituirlo con algunos que tenga. Busque en Internet "*el nombre del ingrediente + sustituir.*"
 3. Planifique sus comidas y haga una lista de compras en casa, utilizando su inventario como una guía para lo que debe preparar y lo que debe comprar de más.
 4. Si llega a la tienda y encuentra ofertas buenas en artículos que usted utilizará regularmente, compre de más, siempre y cuando su familia lo pueda comer antes de la fecha indicada como "útese antes de" o "mejor si se usa antes de" tal fecha.



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," Abril 2010.

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.



¿Por Qué Hay Más Casos de "Intoxicación Alimentaria" Ahora?

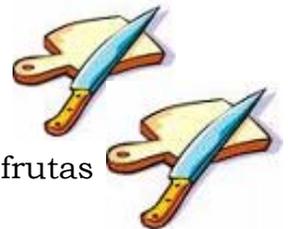
Oímos más reportes acerca de incidentes de enfermedades causadas por alimentos que nunca antes. ¡Lea más para averiguar por qué, y lo que usted puede hacer para ayudar a protegerse a sí mismo y a su familia!

El Incremento de Enfermedades Causadas por Alimentos

Más casos de enfermedades causadas por alimentos han sido encontrados debido a mejores métodos de detección de inocuidad alimenticia. Además, los cambios en nuestro mundo han afectado la inocuidad de nuestras fuentes alimenticias. Por ejemplo, nuevos microbios que causan enfermedades han surgido y se han esparcido. También, las personas que viven en EEUU demandan frutas y verduras frescas durante todo el año y artículos alimenticios especiales los cuales no pueden ser cultivados localmente. El origen de los alimentos que causan un brote de enfermedad puede ser difícil de identificar, porque nuestra provisión es producida globalmente y tenemos sistemas de distribución de alimentos muy complejos.

¿Cuáles Alimentos son los Más Riesgosos?

Los alimentos crudos provenientes de animales (incluyendo carnes y aves caseras crudas, huevos crudos, leche sin pasteurizar, y mariscos crudos) son las fuentes de intoxicación alimentaria número uno. El jugo de frutas sin pasteurizar también tiene probabilidad de ser contaminado. Otros alimentos riesgosos incluyen aquellos que son preparados previamente o los que están listos para comer. Los alimentos que se comen crudos o con procesamiento mínimo, especialmente los brotes de alfalfa y otros brotes crudos y todas las frutas y verduras frescas, también pueden causar intoxicación alimentaria.



¿Qué Puede Hacer un Consumidor?

Limpie: Lave sus manos, los cuchillos y otros utensilios, las tablas para cortar, las mesas de cocina, los platones y los trapos antes que entren en contacto con carnes, aves caseras, pescados o huevos crudos y antes que toquen otros alimentos. Enjuague las frutas y verduras frescas bajo un chorro de agua para remover la tierra y mugre visibles. Quite y deseche las hojas exteriores de una lechuga o col.

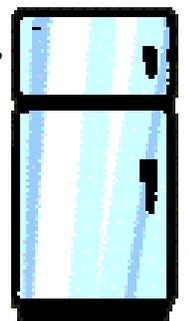


Separe: No permita que haya contaminación cruzada de un alimento con otro. Mantenga los huevos, la carne, las aves caseras y los pescados crudos y sus jugos lejos de los alimentos que están listos para comer. Use bolsas, las tablas para cortar, platos y utensilios separados.



Cocine: Cocine el pescado, la carne, las aves caseras y los huevos (y los alimentos que los contienen) completamente a temperaturas internas apropiadas, utilizando un termómetro de alimentos. Para aves caseras y guisados, caliente a 165 grados F.

Enfríe: Refrigere (o congele) las sobras, todos los alimentos perecederos, y las frutas y verduras cortadas antes de dos horas. Los alimentos se enfrían más rápido si son divididos en varios recipientes poco profundos. Evite descongelar alimentos perecederos a temperatura ambiente, entre 40 a 140 grados F. Ajuste su refrigerador a 40° F. o menos, y su congelador a 0 grados F. o menos. Revise las temperaturas usando un termómetro para aparatos eléctricos.



Sources (Accessed 3/15/10): 1. [What you should know about government response to foodborne illness outbreaks](http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm180323.htm), U.S. Food and Drug Administration, www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/Consumers/ucm180323.htm 2. [Foodborne infections](http://www.cdc.gov/nczved/divisions/dfbmd/diseases/foodborne_infections), U.S. Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/nczved/divisions/dfbmd/diseases/foodborne_infections

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

Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos* Dos Salsas Caseras (Rinde aprox. 4 porciones cada una)

Aliño Italiano

2 cucharadas de aceite vegetal
2 cucharadas de vinagre
1/4 taza de jugo de naranja
1 cucharada de queso Parmesano
1 cucharadita de perejil seco
1/2 cucharadita de orégano seco o
de una mezcla de sazónadores
Italianos
1/4 cucharadita de pimienta negra
1/8 cucharadita de hojuelas secas
de pimiento morrón molido

1. Combine todos los ingredientes en un frasco con una tapa que selle bien. **2.** Bata vigorosamente para mezclar los ingredientes. **3.** Cubra y refrigere por lo menos durante 2 horas para permitir que los sabores se mezclen. **4.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales: 2 cucharadas proveen 90 calorías, 9g de grasa, 2g de carbohidratos, 1g de proteína, 5mg de colesterol, 30mg de sodio y 0g de fibra dietética. Valores Diarios: 2% vitamina A, 10% vitamina C, 6% calcio, 0% hierro

Salsa Tártara

1/4 taza de mayonesa o aliño para ensalada, baja en calorías
2 cucharadas de yogur natural sin grasa
3 cucharadas de pepinillos encurtidos picados (dulces o con eneldo)
1/2 cucharadita de perejil seco
1/2 cucharadita de mostaza

1. En un pequeño tazón, bata juntos todos los ingredientes.
2. Cubra y refrigere por lo menos durante 2 horas para permitir que los sabores se mezclen.
3. Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales:

2 cucharadas proveen 60 calorías, 5g de grasa, 3g de carbohidratos, 0g de proteína, 5mg de colesterol, 170mg de sodio y 0g de fibra dietética. Valores Diarios: 2% vitamina A, 0% vitamina C, 2% 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 de los EE.UU. cooperando.

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