



Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State

CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Abril / Mayo

“Reglas” Saludables para Comer en Restaurantes

¿Sabía que en promedio, una persona en los Estados Unidos...
... gasta la mitad de su dinero para alimentos para comer fuera de casa?
... come 1 en 3 calorías de los alimentos preparados fuera de casa?



Salir a comer en restaurantes es una actividad común para muchas familias. Esto es preocupante porque las comidas fuera de casa tienden a ser más costosas y menos nutritivas que las comidas caseras. Las comidas de restaurante son más altas en grasa, colesterol, calorías y sodio. Y son más bajas en fibra dietética, vitaminas y minerales.

Para mejorar la dieta de su familia, disminuya la frecuencia con que comen alimentos preparados fuera de casa. También, pónganse de acuerdo en ciertas pautas que toda la familia pueda seguir cuando coman fuera de casa. Y lo que es más importante, ¡jocén al comer juntos en familia o con otras personas, en casa o fuera de casa!

Aquí hay algunas pautas que pueden considerar cuando salgan a comer:

- Ordene leche baja en grasa, jugo 100% natural y agua para beber durante las comidas.
- Los menús de niños ofrecen a veces opciones saludables limitadas, o quizás ninguna. Alimentos fritos y alimentos con quesos que tienen mucha grasa son a menudo las únicas opciones. En vez de ordenar del menú de niños, comparta una orden del menú para adultos.
- Para niños pequeños, permita que un adulto les de solo de dos a tres opciones saludables del menú. Permita que el niño decida lo que quiere comer entre esas opciones.
- Al ordenar, elija alimentos saludables cuando coma alimentos preparados fuera de casa. Si desea, permita que una vez al mes todos ordenen un alimento del menú sin importar su valor nutricional.

Fuentes y para mayor información (Acceso en 3/31/2014): Centers for Disease Control and Prevention, [Incorporating away-from-home food into a healthy eating plan](http://www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/r2p_away_from_home_food.pdf), www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/nutrition/pdf/r2p_away_from_home_food.pdf

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., FAND, Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana. Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184 Esta edición es una revisión actualizada del boletín de "Cenando con Diez Centavos Abril 2006." 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 2014.

¿Se Siente Mal por las Bacterias de los Alimentos?

Su refrigerador puede parecer inofensivo, pero podría guardar alimentos que contienen bacterias tóxicas. La intoxicación alimenticia enferma 1 in 6 personas que viven en los EE.UU. cada año. ¡Continúe leyendo para averiguar más acerca de las causas de la intoxicación alimenticia y cómo la puede prevenir!



La tabla siguiente muestra los tipos de alimentos donde las bacterias dañinas comunes suelen vivir, y cuáles son los síntomas de la enfermedad que causa.

| Nombre de la Bacteria | Tipos Típicos de Alimentos | Síntomas de Intoxicación Alimenticia |
|--------------------------------|---|---|
| <i>Staphylococcus aureus</i> | Carne y ensaladas de mariscos, alimentos con contenido alto de sal, productos para untar en sánwiches | Naúsea, vómito, diarrea dentro de 6 horas |
| <i>Salmonella</i> | Carne, aves, pescado, huevos, y frutas y verduras crudas contaminadas | Diarrea, náusea, escalofríos, vómito, fiebre dentro de 12 a 24 horas |
| <i>Clostridium perfringens</i> | Carne y aves, salsas, jugos de carne | Calambres abdominales, diarrea dentro de 24 horas |
| <i>Campylobacter</i> | Carne, aves, leche cruda, hongos | Diarrea, calambres abdominales, náusea |
| <i>Listeria monocytogenes</i> | Leche, quesos suaves, verduras fertilizadas con estiércol | Fiebre, diarrea, vómitos |
| <i>Vibrio ahaemolyticus</i> | Mariscos frescos o no cocinados suficientemente | Diarrea, calambres, vómito, dolor de cabeza, fiebre dentro de 12 a 24 horas |
| <i>Bacillus cereus</i> | Alimentos con almidón | Caso leve de diarrea, náusea dentro de 12 a 24 horas |
| <i>Escherichia coli</i> | Carne, quesos | Diarrea, calambres abdominales |

Cómo Ayudar a Prevenir la Intoxicación Alimentaria

- Lave sus manos, los utensilios y superficies para preparar alimentos muy bien antes y después de manipular alimentos crudos. Mantenga los alimentos sin cocinar separados de los alimentos cocidos.
- Las bacterias crecen más rápido en alimentos que se mantienen entre 40 a 140 grados F. Mantenga los alimentos refrigerados a una temperatura más fría que 40 grados F. Sirva los alimentos calientes inmediatamente o manténgalos calientes a más de 140 grados F.
- Para enfriar las cantidades grandes de alimentos calientes, los puso en contenedores pequeños poco profundos, luego cubra y refrigérelos dentro de 2 horas.
- Siga los procedimientos aprobados al enlatar alimentos en casa. Para información, llame su oficina local de extensión. Calentar los alimentos enlatados a fondo antes de su degustación.
- Cuando tenga dudas, deséchelo.



Escuche la Historia Completa sobre los Granos Integrales

¿Son sus panes, cereales y galletas favoritas de grano integral? ¿No está seguro? ¡Usted no está solo! Una porción de grano integral es cualquier alimento que contiene 16 gramos de grano integral. Algunos alimentos que anuncian que están “hechos con” granos integrales no tienen suficiente grano integral para contar como una porción.



¿Qué es un alimento de grano integral?

Un alimento de grano integral es uno en el cual la mayoría o la totalidad de sus ingredientes de cereal en grano tienen todavía las tres partes del grano: el salvado, el endosperma y el germen. La porción del “germen” es una de las partes más saludables. Vea la lista de ingredientes en los paquetes de alimentos a base de granos. Escoja marcas en las cuales el grano integral es el primer ingrediente. Ejemplos incluyen: trigo integral, arroz marrón, maíz integral, graham integral y centeno integral. Otros granos integrales son las palomitas de maíz, la avena, el arroz salvaje, el trigo burgol, la cebada sin cáscara, el quinua y el sorgo. Busque también en el paquete uno de dos “sellos de grano integral” del Concilio de Granos Integrales. Si tiene el sello, los compradores saben que el alimento contiene por lo menos 8 gramos de granos integrales.



Es fácil ser engañado

La fibra y los granos integrales no son lo mismo. Por ejemplo, aunque un cereal de 100 por ciento salvado es alto en fibra, no contiene necesariamente la porción de germen que se encuentra en los granos integrales. La harina de maíz sin germen tampoco contiene el germen del grano, por lo que no es un grano integral. Por lo tanto, la mayoría de los panes de maíz no son alimentos de granos integrales. La Administración de Alimentos y Drogas no considera la cebada perlada como un grano integral. La “harina de trigo” no es un grano integral, pero la “harina de trigo integral” sí lo es. Multigranos y siete granos son otros ingredientes que no significan necesariamente que el artículo es un producto de grano integral.

¿Está ingiriendo sus porciones de grano integral?

Las Guías Alimentarias de MiPlato recomiendan que al menos la mitad de todos los granos que usted come debe ser de granos integrales. Comer granos integrales se asocia con un peso más bajo y menos riesgo de padecer de enfermedades cardíacas y cáncer. ¿Cuántas porciones come usted? La lista de abajo muestra algunos ejemplos comunes de lo que equivale a una porción. El sitio de Internet de *ChooseMyPlate.gov* ofrece una lista más completa de porciones equivalentes a una onza de alimentos de grano integral.

| | | | |
|---|--------------------------------------|---|--|
| 1 rebanada o tostada de pan de trigo integral | 1/2 taza de arroz marrón cocinado | 1 panecillo bagel de trigo integral | 1 panqueque de trigo sarraceno integral (4.5 pulgadas) |
| 3 tazas de palomitas de maíz | 1/2 taza de harina de avena cocinada | 1 taza de copos de cereales de trigo integral | 1 taza de cereal para el desayuno de grano integral |

Fuentes (Acceso en 3/31/2014): 1. USDA, [Grains](http://www.choosemyplate.gov/food-groups/grains.html), www.choosemyplate.gov/food-groups/grains.html 2. The Whole Grain’s Council, [Whole grain stamp usage guide](http://wholegrainscouncil.org/files/US_FSYS_StampUsageGuide2012.pdf), http://wholegrainscouncil.org/files/US_FSYS_StampUsageGuide2012.pdf

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA (o SNAP, en inglés). El programa 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
Arroz Pilaf Marrón (Rinde 3 porciones, de 1/2 taza cada una)
Un platillo acompañante de grano integral que es fácil de preparar

Ingredientes

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/4 taza de cebolla finamente picada
- 1/4 cucharadita de tomillo seco
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/2 taza de arroz marrón sin cocinar (que no sea arroz instantáneo)
- 1 taza de agua o caldo sin sal

Instrucciones

1. En una sartén, caliente el aceite a fuego medio o lento. Agregue la cebolla. Fríala por aproximadamente 4 minutos hasta que la cebolla se vea translúcida pero no se haya dorado demasiado.
2. Agregue el tomillo, la pimienta negra y el arroz, revolviéndolos. Cocine por 2 minutos.
3. Mezcle agua o caldo. Baje la temperatura a fuego lento. Tápelos.
4. Hierva a fuego lento por aproximadamente 20 minutos hasta que el arroz esté suave. No lo mezcle.
5. Retire del fuego. Revuelva para que el arroz se ponga esponjoso. Sirva.
6. Cubra y refrigere las sobras pronto.

Datos Nutricionales por cada porción de 1/2 taza: 130 calorías, 2.5g de grasa, 0g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 26g de carbohidratos, 3g de proteína, 0mg de colesterol, 5mg de sodio y 1g de fibra dietética. Valores Diarios: 0% vitamina A, 2% vitamina C, 2% 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.