



# CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

*Comiendo Mejor por Menos*

*Enero / Febrero*

## Una Persona Nueva Todo el Año

¡Aquí es una estrategia diferente para las resoluciones de año nuevo! Fije solo una resolución para hacer cada mes del año. Trate una de las sugerencias escritas abajo por un mes, o haga su propia lista de resoluciones mensuales. La clave es que las conductas nuevas sean específicas y factibles. Cuando acabe cada mes, ¡felicítese por practicar hábitos sanos, y haga la resolución de continuar tomando pasos para lograr ser más sano!



**Enero.** Este mes, sustituya de tres porciones al día de cereales, panes y tortillas de grano integral, por productos hechos con harinas y granos enriquecidos refinados.

**Febrero.** Coma pescado enlatado, fresco o congelado ocho veces este mes, o dos veces por semana.

**Marzo.** Cambie las bebidas azucaradas por bebidas sin azúcar agregada.

**Abril.** Este mes, coma más verduras frescas, congeladas o enlatadas (especialmente las de color verde oscuro, amarillo, naranja o rojo, o frijoles, lentejas o guisantes secos cocinados).

**Mayo.** Cada día, incluya fuentes de calcio de bajo contenido de grasa, o sin grasa, en su dieta. Cambie la leche entera por leche de bajo contenido de grasa, y escoja yogur y queso con cantidades reducidas de grasa.

**Junio.** Comience el verano desayunando cada día de este mes.

**Julio.** ¡Ya es medio año! Coma 2 tazas de frutas (frescas, enlatadas, congeladas, secas o en jugo) cada día este mes, sin pasarse de 1 taza de jugo de frutas por día.

**Agosto.** Este mes, escoja platillos cocidos al vapor, asados a la parrilla u horneados en vez de alimentos fritos. Remueva la grasa visible y la piel de la carne de res y aves.

**Septiembre con Menos Sodio.** Evite meriendas saladas este mes. En vez de eso, coma frutas, verduras, palomitas de maíz sin sal o un pequeño puñado de nueces o semillas sin sal.

**Octubre.** Coma cuatro cenas sin carne este mes, una cada semana. Incluya comidas con frijoles secos cocinados, alimentos ricos en calcio, granos integrales, frutas y verduras.

**Noviembre.** Este mes, cambie cuatro recetas favoritas para bajar su contenido de grasas sólidas, azúcares agregados, productos lácteos con grasa, carnes grasosas y/o sodio.

**Diciembre.** Cada día, haga al menos 30 minutos de la actividad física.

## Ahorre Dinero mientras Corta la Ingesta de Sal

Los expertos en salud asesoran a los adultos que tienen 51 años o más, todos los negros, y los que tienen presión arterial alta comer menos del sodio cada día que la dieta estadounidense media contiene.

Una dieta con muchas frutas, verduras, granos integrales y productos lácteos de bajo contenido graso, junto con actividades físicas regulares y la pérdida del exceso de peso, ayudan a bajar la tensión sanguínea. Aquí hay formas para preservar el buen gusto de los alimentos, mientras que reducir la sal en su dieta Y ser sabio con su dinero:



- **Coma más alimentos de la granja y menos de la fábrica.** Compre lo más cercano a productos naturales como sea posible, ya que los alimentos procesados y empaquetados normalmente contienen mucho más sodio que los procesados mínimamente. Si usted compra un producto empaquetado, compre una versión "sin sal agregada" o reducida en sodio cuando sea posible. Además, compare las etiquetas de los alimentos de productos similares. Por ejemplo, los tomates frescos no tienen prácticamente sodio; el contenido de sodio de una marca de sopa de tomate es de 1,100 mg por porción; y el sodio en otra marca de sopa de tomate es de 600 mg sodio por porción.

- **Coma con menos frecuencia, alimentos de restaurantes.** ¡Una hamburguesa en un restaurante popular de los EEUU contiene 6,400 mg de sodio, lo cual es cuatro veces más que la cantidad diaria recomendada! Al cocinar en casa su propio sándwich probablemente será mucho más baja en sodio y también le ahorrará tiempo y dinero. Si sale a cenar, pida que le preparen su comida sin sal agregada. En cadenas de restaurantes nacionales, elija las opciones con menos sodio después de pedir información acerca de la nutrición de sus alimentos.

- **Cuidado con ciertos alimentos.** Alimentos que son altos en sodio incluyen: cenas congeladas, sopas preparadas comercialmente, verduras enlatadas, carnes enlatadas y curadas, condimentos, quesos, panes y productos horneados. A muchos alimentos procesados con grasa reducida o bajos en grasa le han agregado sal para mejorar su sabor. ¡Por ejemplo, 1 onza de cacahuates salados contienen solo como la mitad del sodio que se encuentra en 1 onza de queso colby o cheddar reducido en grasa (91 mg de sodio por los cacahuates, 174 mg de sodio por el queso reducido en grasa)!



- **Sea inteligente con las etiquetas de los alimentos.** Si compra alimentos empaquetados, la única forma para saber cuánto sodio hay en un alimento empaquetado es leer los Datos Nutricionales en la etiqueta.

- **Prepare comidas en casa a menudo,** donde se puede estar en control de los ingredientes. La receta de *Cenando con Diez Centavos* para Delicias Sorpresa de Chocolate y Granos Integrales contiene harina de trigo integral, zanahorias frescas y compota de manzana. Vea la página 4 para encontrar las instrucciones.

Puede ver los boletines anteriores en [www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184](http://www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184) Esta edición es una revisión actualizada de partes de boletines de "Cenando con Diez Centavos" de diciembre 2007, agosto 2008, y febrero y mayo 2011. 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," enero 2016.

## Comiendo Alimentos Coloridos Provenientes de Plantas



Las investigaciones demuestran que la mejor forma y la más simple de mejorar la salud es comer muchas frutas y verduras coloridas naturalmente: rojas, anaranjadas, amarillas, blancas, azules, moradas, negras y verdes fuertes.

### ¿Por qué debemos preocuparnos por los colores?

Los compuestos de los colores forman más de 2,000 pigmentos en las frutas, verduras y los granos integrales. Estos colores no solo hacen que los alimentos provenientes de plantas se vean riquísimos, sino que también hacen que contengan antioxidantes fuertes. En general, mientras más fuerte sea el color, más poderosa es la acción de los antioxidantes saludables.

Los pigmentos de las plantas son sólo un tipo de antioxidantes que ocurren naturalmente. Otros fitoquímicos ("fito" significa planta) además de los antioxidantes ayudan a proteger contra los efectos dañinos de las sustancias tóxicas. Comer una variedad de alimentos provenientes de las plantas permite que sus distintos fitoquímicos trabajen juntos para ayudar a combatir malestares y enfermedades.

Los alimentos coloridos provenientes de las plantas proporcionan muchas propiedades saludables. La mayoría de los alimentos provenientes de las plantas son naturalmente bajos en calorías, grasa y sodio y son altos en contenido de agua, vitaminas y minerales. Ninguno contiene colesterol. Muchos son fuentes buenas de fibra dietética, la cual ayuda a satisfacer el hambre y aumenta la salud de los intestinos. Las frutas tienen una dulzura natural.

### Haciendo de una dieta colorida algo común

Las frutas, verduras y granos integrales ofrecen un arco iris apetitoso de colores. Debido a que cada color protege los tejidos corporales de su propia manera, la mejor forma de aumentar el poder de sus platillos, y satisfacer su paladar, es de comer una variedad de colores y elecciones dentro de cada grupo cada día. A los adultos se les aconseja comer de 2 a 4 tazas de verduras, de 1 1/2 a 2 1/2 tazas de frutas, y de 3 a 5 onzas de granos integrales por día.

Comer alimentos coloridos provenientes de plantas ofrece muchos sabores y texturas agradables. Por ejemplo usted puede seleccionar de una variedad de frutas y verduras frescas, congeladas, secas y enlatadas. Para obtener la mayor cantidad de nutrientes por caloría, escoja frutas y verduras preparadas sin sal, azúcar, jarabe o salsas agregadas. Escoja porciones modestas de jugos, porque ellos ofrecen menos fibra que otras formas por lo que es fácil obtener sorprendentemente más calorías de los mismos.



Muchas frutas, verduras y granos integrales de colores brillantes son portátiles y no requieren de preparación, como enjuagarlos completamente bajo agua fría cayendo del grifo, haciéndolos "comidas convenientes" naturales.

Para ayudar a recordarse usted y los miembros de su familia que deben comerlos, guarde las frutas y verduras donde las verá a menudo.

Fuente: Color Me Healthy: Enjoying Fruits and Vegetables, MLM Higgins, Kansas State University, MF2649

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. 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.



Estimado lector,

Me retiro de la Universidad Estatal de Kansas, así que esta es la última edición de *Cenando con Diez Centavos*. ¡Le deseo lo mejor de salud!

Atentamente,

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

---

## Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos* Delicias Sorpresa de Chocolate y Granos Integrales (Rinde 12 porciones)

### Ingredientes

3 zanahorias grandes, para obtener 1 taza  
2 huevos grandes crudos  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1/3 taza de compota de manzana  
1 cucharadita de saborizante de vainilla  
1 1/4 tazas de harina de trigo integral  
2/3 taza de azúcar blanca granulada

1/2 cucharadita de canela molida  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/8 cucharadita de levadura  
1/4 taza de cacao en polvo, oscuro o regular, sin azúcar, para hornear



### Instrucciones

**1.** Lave sus manos y área de trabajo. **2.** Pele y ralle finamente las zanahorias para obtener 1 taza. **3.** En un tazón mediano, mezcle las zanahorias, los huevos, el aceite, la compota de manzana y la vainilla. **4.** Caliente el horno a 350 grados F. **5.** Rocíe un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar. **6.** En un recipiente grande, mezcle la harina, azúcar, canela, el bicarbonato de sodio, la levadura y el cacao en polvo. **7.** Revuelva la mezcla de la zanahoria en la mezcla de la harina. Mezcle hasta sólo humedecerlos. **8.** Coloque la mezcla en la bandeja. Hornee de 25 a 30 minutos, o hasta que un palillo insertado en el centro salga limpio. **9.** Deje enfriar. Corte en 12 piezas. Puede congelar las porciones que le sobren. *Datos Nutricionales por cada porción: 130 calorías, 3.5 g de grasa, 0.5 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 23 g de carbohidratos, 3 g de proteína, 30 mg de colesterol, 135 mg de sodio y 2 g de fibra dietética. Valores Diarios: 30% vitamina A, 2% vitamina C, 2% calcio, 6% 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.