



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Julio / Agosto

¿Está Botando su Comida (& Dinero & Tiempo)?

Las familias que viven en los EE.UU. malgastan aproximadamente el 15 por ciento de los alimentos y el 10 por ciento de las bebidas que ellos compran. ¡Esto significa que si su familia gasta \$100 a la semana en comestibles, podría estar botando \$25 a la semana o \$100 al mes en alimentos desechados! Imagínese lo que usted podría hacer con ese dinero extra — y con el tiempo extra necesario para comprar esos alimentos que son desechados. Lea más para encontrar formas de reducir la cantidad de alimentos que desecha en su hogar. ¡Después saque partido de los ahorros!



Organice. Ahorre dinero en la tienda de abarrotes por lo que usted hace antes de que usted sale de su casa. Revise sus suministros de alimentos y planee comidas alrededor de lo que usted ya tiene. Use primero los alimentos más antiguos en su armario o en el congelador. Prepare una lista de abarrotes para los artículos que usted necesita comprar. Evite comprar productos perecederos que no están en los menús que ha planeado. O, si llega a comprar productos perecederos que no había planeado adquirir, ajuste su plan de comidas.



Compre menos alimentos perecederos en cada viaje de compras.

Compre sólo la cantidad de carne fresca, frutas y verduras frescas y otros alimentos perecederos que pueda comerse dentro de unos pocos días. Tener un refrigerador repleto de alimentos hace más difícil saber lo que hay adentro. Hay más probabilidad que se estropeen los alimentos olvidados. Compre frutas y verduras enlatadas, congeladas o secas para usarlas hasta que vaya a hacer las compras otra vez.

Sirva porciones pequeñas primero. En lugar de riesgo de malgastar parte de una comida grande servida, plan para ofrecer una segunda porción si usted o un miembro de la familia aún tiene hambre.

Planee lo que va a hacer con las “sobras de su plan.” Usted puede tener más producto de lo que una receta necesita, como por ejemplo la mitad sobrante de un paquete de alguno alimento. O usted puede tener más alimento de la que su familia puede comer en una comida. Haga un plan para comer estos alimentos después. ¿Podría servirlo para el almuerzo mañana? ¿Úselo en una ensalada de cena? ¿Podría congelar las extras para usarlos después?

La patrulla alimenticia. Revise su refrigerador diariamente para ver cuales alimentos necesitan ser comidos pronto. Si son crudos, cocine los mariscos, aves de corral y carnes en el primer día o dos. Sea creativo, o buscar una receta para utilizar ciertos alimentos. Por ejemplo, utilice un plátano demasiado maduro en un batido. Corte las zanahorias u otros vegetales que ya están elásticas y cocinarlos en una sopa o salsa de espaguetis.

Fuente (Acceso en 5/18/2015): D. Gunders, *Wasted*, pp 12-13, www.nrdc.org/food/files/wasted-food-ip.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.

Veinte Segundos que Pueden Salvarle la Vida

¿Quiere evitar enfermarse? ¿Sabe que la mejor manera de proteger su salud y prevenir la propagación de los gérmenes que pueden causar infecciones y enfermedades es una actividad económica, fácil y rápida? ¡Es tan sencillo como lavarse las manos por los siguientes 20 segundos! Muchas personas podrían beneficiarse de lavarse las manos más a menudo.

Negocio Sucio

¿Cuándo deben usted y su familia lavarse las manos? Los Centros para la Prevención y el Control de Enfermedades de los Estados Unidos recomiendan lavarse las manos en estas situaciones:



- Antes de comer o alimentar a un bebé
- Antes, durante y después de tocar o preparar alimentos
- Después de usar el baño o cambiar un pañal
- Después de estornudar, toser o sonarse la nariz
- Antes y después de atender a alguien que esté enfermo
- Después de tocar una mascota o su excrementos, correas, juguetes o alimentos
- Después de tocar basura o cualquier cosa sucia o contaminada
- Siempre que sus manos se vean sucias

Consejos para Lavarse las Manos

Encienda el grifo y moje sus manos. Cerrar el grifo. Use jabón. Frote las manos juntas por 20 segundos (casi el periodo de tiempo que le toma cantar la canción de "Feliz Cumpleaños" dos veces). Toma todo ese tiempo remover los gérmenes. Enjuague el jabón bien con agua corriente. No toque el fregadero con las manos. Si es posible, apague el grifo utilizando una toalla limpia. Seque sus manos con una toalla limpia o al aire libre. No frote las manos en su ropa.

Desinfectantes para Manos

Si las manos no están visiblemente sucias o grasosas, y si no tiene jabón ni agua, use una toallita desechable o un gel desinfectante para manos a base de alcohol que contenga, al menos, un 60% de alcohol para limpiarse sus manos. Ellos no son tan eficaces como jabón y agua, en particular cuando las manos están visiblemente sucias o grasosas, y no eliminan todos los tipos de gérmenes. Usted puede usar los desinfectantes de manos dondequiera, y si las manos no están visiblemente sucias, ellos pueden reducir rápidamente el número de gérmenes en las manos. La cantidad de gel necesario varía de acuerdo al producto, así que siga las instrucciones de la etiqueta. Frote el gel desinfectante por todas sus manos y dedos hasta que las manos se hayan secado.

Lávese a Menudo y Bien

Use jabón y agua con frecuencia. Limpie la parte trasera de sus manos, las puntas de los dedos, las uñas, los pulgares y en medio de sus dedos. Lávese bien para deshacerse de los gérmenes que pueden enfermarle y propagarse a otras personas.

Fuente (Acceso en 6/18/2015): [Handwashing: Clean Hands Save Lives](http://www.cdc.gov/handwashing), Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/handwashing

Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184 Esta edición es una revisión actualizada de los boletines de "Cenando con Diez Centavos" Octubre 2008 y Marzo 2007. 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," Julio 2015.

El Agua — ¿Pura y Simple?

Aproximadamente 34 galones de agua simple embotellado por persona fueron comprados por personas viviendo en los EE.UU. en el 2014, según la Corporación de Mercadeo de Bebidas. El agua embotellada es el segundo mayor mercado de bebidas. (El primero es el mercado de refrescos carbonatados.)

Un mercado más pequeño existe para botellas de bebidas de agua "enriquecida." Estas marcas contienen ingredientes añadidos, tales como vitaminas, minerales, sabores de frutas, otros sabores, azúcar y cafeína. Docenas de estos tipos de bebidas de agua embotellada están ahora disponibles. Algunos se jactan que las mismas aumentan la inmunidad, nos dan energía o mejoran nuestra salud de otra forma. ¿Hay alguna evidencia?



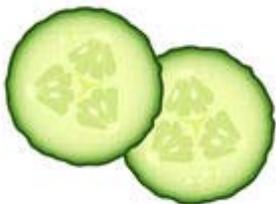
¿La Publicidad Exagerada Vale la Pena? Muchas de las aguas "enriquecidas con nutrientes" contienen ingredientes sin haber sido comprobado que los mismos tengan los resultados que los vendedores promueven. Para las personas que quieren aumentar su ingesta de vitaminas y minerales, comer más frutas y verduras, o tomar un suplemento de multivitamina completa con minerales, será mejor para el cuerpo.

Esté consciente que muchas marcas de agua fortificada no están libres de calorías. Estas pueden tener de 10 a más de 125 calorías de azúcar añadida por botella de 20 onzas. Revise la etiqueta de Datos Nutricionales.

Muchas marcas de agua enriquecida promueven "energía mejorada." La mayor parte de estas marcas contienen cafeína, pero lo pueden disfrazar listando sólo su fuente. Por ejemplo, las semillas de la planta de guaraná son ricas en cafeína. Si la cantidad de cafeína es listada, quizás necesite calcular el contenido de cafeína de la porción de 8 onzas listada comparándola con la cantidad que usted bebe realmente, como una porción de 20 onzas. Satisfaciendo su sed en un día de calor con una gran cantidad de agua con cafeína podría llevar a problemas potenciales de salud, tales como con la presión arterial, la frecuencia cardíaca o la capacidad para conciliar el sueño.

Casi todas bebidas de agua embotellada son envasadas en botellas de plástico de un solo uso, la mayoría de los cuales terminan siendo desechadas en lugar de ser recicladas.

¿El punto final? Bebidas de agua enriquecidas con vitaminas o otros nutrientes son más caras que agua simple. Pero hay muy pocos beneficios a la salud por hacer este gasto de dinero adicional, y posiblemente algún daño. No hay necesidad de quebrar la alcancía "alzando la botella" de agua embotellada.



Para ahorrar dinero, y también guardar el medio ambiente de la contaminación y el agotamiento de los recursos naturales, use una botella rellenable de agua en lugar. Use agua del grifo o agua del grifo filtrada del grifo. Si lo desea, agregue sabor al agua con unas rodajas de pepino o frutas frescas, como un limón o lima.

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.



Rincón del Cocinero de Cenando con Diez Centavos Manzanas con Arroz (Rinde 3 porciones, de 1/2 taza cada una)

Este platillo de arroz con manzanas es un postre delicioso. También puede servirse para el desayuno o la merienda. El arroz marrón es un grano integral. Elija el arroz marrón instantáneo si usted quiere que ello se cocine rápidamente.

Ingredientes

- 1/3 taza de arroz marrón sin cocinar, cualquier tipo (o use arroz blanco, si lo desea)
- Jugo de manzana
- 1 manzana mediana
- 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1/2 cucharadita de vainilla sabor

Instrucciones

Nota: Se puede doble la receta. **1.** En una olla con tapadera, prepare el arroz de acuerdo a las instrucciones del paquete, pero use jugo de manzana en lugar de agua, y no le agregue sal. **2.** Cuando el arroz se ablande, retire la olla del calor. **3.** Lave la manzana bajo agua del grifo. Remueva el corazón pero no la cáscara. Pique la manzana. **4.** Mezcle la manzana, canela y vainilla en el arroz cocido. **5.** Sirva inmediatamente, o cubra y refrigere hasta que se enfríe. **6.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales: Cada porción (1/2 taza) provee 90 calorías, 0g de grasa, 0g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 22g de carbohidrato, 1g de proteína, 0mg de colesterol, 0mg de sodio y 2g de fibra dietética. Valores Diarios: 0% vitamina A, 6% vitamina C, 2% calcio, 2% 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.