

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*

Agosto / Septiembre

### ¡Empaque la “Bolsa” con Nutrición Divertida!

Muchas familias están eligiendo empacar almuerzos para la escuela y el trabajo. Esta práctica puede ahorrar tiempo y dinero y reducir el desperdicio. Pero a medida que los días se convierten en semanas, el mantener sus ideas sobre la lonchera frescas y divertidas para los niños, así como saludables puede convertirse en una tarea durísima. ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* se dedica a darle ideas de deliciosos almuerzos caseros que le ahorrarán tiempo y dinero mientras maximizan la salud!



- **Brochetas.** ¡A veces, la presentación es lo que vale! Insertar trocitos de verduras, queso, frutas o trozos de pescado o carne cocidos en los pinchos puede ser justo la cosa necesaria para tentar el paladar de su hijo. También es una gran manera de introducir un nuevo alimento insertado entre algunos viejos favoritos.
- **Hágalo usted mismo.** En la noche, llene un recipiente pequeño que tenga tapadera hermética con una mezcla de batido, o alternando cucharadas llenas de frutas y yogur sin grasa. Congele. En la mañana, empaque una cuchara y la delicia congelada. Seguirá estando medio congelada para la hora en que su hijo disfrute del almuerzo, y ofrecerá una buena nutrición en forma “amigable” para los niños.
- **Caliéntelo.** Más allá de sándwiches, piense en tacos, quesadillas, pasta y pizza para ofrecer una variedad de almuerzos que pueden servirse calientes o fríos. Un contenedor termo aislado puede ser una excelente forma de empacar alimentos calientes tales como sopas, arroz o pastas integrales, o avena, así como sobras de la cena.
- **Prepare una variedad de sándwiches.** Aún un cambio sencillo, tal como cambiar pan blanco para sándwich por elecciones a base de granos integrales que incluyen panecillos ácidos tipo “bagel”, tortillas, panes pita, pastelillos o galletas saladas, puede hacer que los niños se entusiasmen más acerca de la buena nutrición. Considere usar varios rellenos, como una variedad de verduras en finas rodajas, trozos de frutas, frutas secas, conservas de frutas, frijoles secos cocidos, nueces, semillas, mantequilla de maní, humus, ensalada de huevo o atún, sobras como el pastel de carne de la noche anterior, chili o pollo cocido en tiras, carnes y aves rostizadas, y rodajas de queso. Por ejemplo, unte mantequilla de maní en una tortilla de harina de trigo integral, enrolle un banano en la misma, y luego córtela en rodajas para que se pueda comer fácilmente. Si necesita un alimento sencillo de proteína, empaque huevos cocidos, queso blanco grumoso de grasa reducida, trozos de queso de grasa reducida, atún enlatado o manís.
- **Sean creativos juntos.** Pregúntele a su niño cuáles son sus ideas para los almuerzos. Después, cuando tengan tiempo, anime a su niño a que le ayude a empacar su propia lonchera.

## Reciba Buena Nota en Seguridad Alimentaria

Al preparar loncheras o bolsas para almuerzos para usted o su niño, considere estos consejos para asegurarse que está manipulando los alimentos en forma segura:



**Lave, lave, lave.** Mantenga todo limpio antes y a la hora de preparar almuerzos: sus manos, superficies de trabajo, utensilios y alimentos. Use agua caliente con jabón para lavar sus manos y para limpiar las superficies en que se prepara la comida, así como los utensilios. Enjuague las hortalizas frescas bajo un grifo de agua fría. Evite tocar mascotas familiares, y manténgalas lejos de las mesas de la cocina.

**Mantenga los alimentos fuera de la temperatura denominada la "zona de peligro".** Las bacterias crecen rápidamente entre las temperaturas de 40 y 140 grados F., así que siga estas dos reglas.

**Mantener fríos los alimentos fríos.** Tiene varias opciones para hacer esto. Utilice una lonchera o bolsa aislada para almuerzos. Haga un sándwich de carne la noche anterior y congélelo. O empaque paquetitos congelados de gel o recipientes de frutas congeladas o jugo congelado. Empaque los productos perecederos, tales como sándwiches de carne, entre estos artículos fríos. Los paquetitos congelados de gel normalmente mantendrán los alimentos fríos hasta la hora del almuerzo. Mantenga los almuerzos lejos de la luz solar directa y lejos de radiadores y otras fuentes de calor.

**Mantener calientes los alimentos calientes.** Las sopas y las sobras recalentadas deben permanecer calientes, no sólo tibias. Llene un recipiente con termo aislado con agua hirviendo y déjela reposar por unos minutos. Luego vacíelo y ponga los alimentos o bebidas sumamente calientes. Deben mantenerse caliente durante toda la mañana hasta la hora del almuerzo.

**Lávese las manos antes de comer, o use desinfectante para manos.**

**Deseche al final del día.** Las sobras perecederas traídas a casa al final del día se deben tirar a la basura, porque esos alimentos ya no son seguros para comer. Para reducir el desperdicio, practique el control de porciones.

También deseche utensilios de plástico para comer tales como platos, tazas y recipientes, así como botellas de agua comerciales, servilletas de papel, bolsas plásticas, y envoltura plástica o de aluminio, que han entrado en contacto con alimentos perecederos. Según la FDA, estos artículos se diseñaron con la intención de usarse solo una vez y no están hechos con materiales diseñados para varios usos, o para limpiarlos. Para reducir el desperdicio, use utensilios, recipientes para alimentos, y botellas para beber que son reutilizables.

**Lave los recipientes y botellas reutilizables a diario.** Las botellas de leche y agua con boquillas anchas son más fáciles de limpiar que las que tienen aperturas delgadas. Lave todos los recipientes reutilizables y sus tapas con agua caliente con jabón. Enjuáguelas bien, después déjelas secar al aire.

¡Disfrute de un año escolar saludable y seguro!

Fuente (Acceso en 7/23/12): [Tips for Better School Lunches and After-School Snacks](http://www.extension.iastate.edu/NR/rdonlyres/97CFD03C-B96A-4567-A144-B45CC8A14D5D/8427/HealthyLunchesSnacks.pdf), Iowa State University Extension, [www.extension.iastate.edu/NR/rdonlyres/97CFD03C-B96A-4567-A144-B45CC8A14D5D/8427/HealthyLunchesSnacks.pdf](http://www.extension.iastate.edu/NR/rdonlyres/97CFD03C-B96A-4567-A144-B45CC8A14D5D/8427/HealthyLunchesSnacks.pdf)

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," Agosto 2012.

## Ahorre Dinero con Almuerzos Empacados en Casa

Los almuerzos proveídos en las escuelas son opciones baratas. Pero si sus familiares elijen empacar almuerzos para llevar a la escuela o trabajo, aquí hay unas formas de mantener los costos bajos.

- **Use recipientes reutilizables.** Usar bolsas de papel para almuerzos, envolturas plásticas desechables, bolsas plásticas desechables para sándwiches, y otros artículos de un solo uso es como tirar dinero cada día. En lugar, compre recipientes durables para alimentos con tapas herméticas en una variedad de tamaños para ajustarse a sus necesidades al preparar sus loncheras. Ahorrará dinero, ayudará al medio ambiente y agregará color a su día al usar loncheras, recipientes para sándwiches y otros alimentos, botellas para bebidas, servilletas y utensilios para comer que son reutilizables.



- **Evite paquetes de un solo uso.** Ahorrará dinero y también ayudará al medio ambiente si compra paquetes grandes de alimentos y bebidas comunes para el almuerzo, en lugar de comprar almuerzos empaquetados o porciones individuales. Un almuerzo empacado en casa no sólo cuesta menos que los almuerzos pre empaquetados, pero normalmente proporciona más alimentos y es más rico en nutrientes. Divida porciones aptas para el almuerzo, de cada alimento (como frutas, vegetales cortados, yogur o bebidas) en contenedores reutilizables. El mismo consejo es válido para los quesos. Es usualmente mucho más barato comprar un gran bloque de queso y cortarlo en cubos o trozos largos para su almuerzo o el de su niño, en lugar de comprar palitos de queso y otros bocadillos de queso procesado.

- **Prepare, cocine y hornee por adelantado.** Por las noches y los fines de semana, prepare porciones extras de alimentos fríos, tales como verduras picadas, ensaladas de pasta o arroz, y pudines. Asimismo, cocine cantidades grandes de sopas, cacerolas, espaguetis, guisos u otros platos principales baratos y saludables. En la mañana, recaliente y empaque una porción en un termo caliente para el almuerzo. Además, haga productos horneados saludables tal como panes, pastelillos, galletas y hasta bizcochos de chocolate (vea la receta en la página 4). Empaque una buena nutrición utilizando recetas que piden harina de trigo integral, avena arrollada, puré de calabaza, bananos, zanahorias o calabacines rallados, pasas, u otras frutas, verduras y semillas y nueces. Congele en pequeñas porciones en recipientes reutilizables y herméticamente cerrados. Sirva una vez por semana como una delicia que se descongelará para la hora del almuerzo.

- **Planifique.** Planifique menús semanales y compre suficientes alimentos para incluir dos porciones de una verdura o una fruta, o ambas, fresca, congelada, enlatada o seca, para cada almuerzo. Empaque al menos una parte de cada almuerzo la noche anterior, o incluso durante el fin de semana. Esto le ayudará a evitar apresurarse a juntar la comida unos minutos antes de que usted o su niño tengan que salir de casa, y tendrá más probabilidades de elegir opciones económicas y saludables. Asegúrese de hacer que el empacar almuerzos sea una actividad familiar divertida. Dele instrucciones sobre tareas a los niños basadas en su edad y nivel de habilidad. ¡Cuando los niños están involucrados, serán más propensos a probar nuevos alimentos y aumentará su interés en la nutrición, con lo que todos se ganan una A+!

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* Bizcochos de Chocolate (Rinde 12 porciones)

*¡Estos bizcochos deliciosos y húmedos proporcionan algunos granos integrales, frutas, verduras y menos grasas, azúcar y sodio que la mayoría!*

### Ingredientes

3/4 taza de frijoles negros, cocidos sin sal agregada	1/2 taza de compota de manzana sin azúcar
2 huevos crudos	1/4 taza de chips de chocolate en miniatura
2/3 taza de azúcar	1/3 taza de harina de trigo integral
	1/4 taza de cacao en polvo sin azúcar
	1/2 cucharadita de levadura

### Instrucciones

**1.** Rocíe un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar. **2.** Caliente el horno a 350 grados F. **3.** En un plato, machaque los frijoles con un tenedor hasta que se haga un puré suave. **4.** En un tazón para mezclar, mezcle los frijoles, huevos, azúcar, compota de manzana y el chocolate. Aparte. **5.** En otro tazón para mezclar, mezcle la harina, cacao, y levadura. **6.** Revuelva la mezcla húmeda en la mezcla seca sólo hasta que quede mezclada. **7.** Vierta en el molde preparado. **8.** Hornee por 25 minutos, o hasta que esté firme en el centro y los lados comiencen a desprenderse de la bandeja. **9.** Cuando estén fríos, cortar en 12 pedazos.

**Datos Nutricionales por cada porción:** 110 calorías, 2.5g de grasa, 1g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 30mg de colesterol, 35mg de sodio, 21g de carbohidratos, 1g de fibra dietética y 3g de proteína. Valores Diarios: 0% vitaminas A y 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 de los EE.UU. cooperando.

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