



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

CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Diciembre / Enero

Lista de Deseos de Seguridad Alimenticia durante la Época Festiva

Es la estación para disfrutar de los amigos, familiares... ¡y alimentos! Para evitar que sus reuniones centradas en alimentos se conviertan en oportunidades para "compartir" una enfermedad transmitida por alimentos, revise estos consejos. ¡Deseamos que usted y su familia tengan unas felices fiestas inocuas!



Bufés. Los bufés para las festividades pueden ser un campo de cultivo de bacterias si los alimentos se dejan en la zona de temperaturas peligrosas por mucho tiempo. Para evitar esto, mantenga calientes los alimentos calientes, y fríos los alimentos fríos. ¿Cómo? Mantenga los alimentos calientes a una temperatura interna de 140 grados F o más, de acuerdo a la medida con un termómetro para alimentos. Manténgalos calientes sirviéndolos en ollas de cocimiento lento o bandejas de calentamiento eléctricas. Prepare los alimentos fríos con anticipación para poderlos enfriar a 40 grados F. o más frío. Manténgalos fríos sirviéndolos en platos pequeños anidados entre tazones con hielo. Reabastezca los alimentos fríos por lo menos cada hora, usando platos limpios para cada lote. No los mezcle con los alimentos perecederos que han estado a temperatura ambiente.

Carnes para las festividades. Use prácticas de manejo seguras al preparar y cocinar carnes para las festividades. Una vez que su compra está en casa, cocínela o refrigérela inmediatamente. Cocine o congele las aves frescas dentro de 2 días y las carnes frescas dentro de 5 días. Para mantener la carne suave y para minimizar el encogimiento, utilice una temperatura de 325 grados F. en el horno. El siguiente gráfico muestra cuán caliente debe estar la temperatura interna de la carne, medida con un termómetro para alimentos. Antes de comer, deje la carne "reposar" durante al menos 3 minutos después de sacarla del horno. Para obtener más información sobre la cocción de aves, consulte la página 3. Para obtener más información, visite www.fsis.usda.gov/PDF/Cuando_se_Asan_otras_carnes_para_las_fiestas.pdf

| Tipo de Carne | La Temperatura Interna |
|-----------------------------|------------------------|
| Todo tipo de aves | 165 grados F. |
| Carne de Res y de Ternera | 145 grados F. |
| Carne de Cerdo y de Cordero | 145 grados F. |
| Jamón pre-cocido | 140 grados F. |
| Venado | 160 grados F. |

Resoluciones Familiares Saludables

El año nuevo es un tiempo popular para hacer resoluciones de hacer algo positivo para su salud durante el próximo año. Este año, ¿por qué no establecer una resolución familiar? Trabajando juntos en la resolución de su familia ofrecerá apoyo y un sentido de pertenecer a un equipo. ¡También ayudará a desarrollar hábitos saludables en sus niños durante el año (y los años) por venir! Aquí están algunas ideas para resoluciones sobre comida y actividades físicas:

Preparar muchas comidas en casa. Involucre a su niño en la cocina con usted. Dependiendo de sus edades, los niños pueden poner la mesa, lavar la suciedad de las frutas y verduras frescas, mezclar los ingredientes secos, hacer una ensalada fría, lavar o secar los platos, cocinar un plato, o incluso planificar y cocinar comidas balanceadas ellos mismos con listas de abarrotes. También involucre a sus niños en la compra de alimentos. Pídale a sus niños que le ayuden a decidir qué frutas y verduras deben comprar y enséñeles cómo seleccionar alimentos de buena calidad, identificar buenas ofertas y leer las etiquetas de los productos. ¡Estas son las lecciones que pondrán en buen uso para el resto de sus vidas! Consulte la página 3 para algunas ideas de menús sabrosos.

Comer juntos muchas comidas. Las comidas en familia pueden conducir a fuertes lazos familiares, mejor comunicación familiar, llevarse mejor con los demás y mejores calificaciones; y menos riesgo de abuso de sustancias y de sobrepeso. Podría resolver aumentar el número de comidas que su familia come unida este año, como en las cenas entre día de semana, los desayunos o las comidas de fin de semana. Enfóquese en disfrutar el tiempo alrededor de la mesa con los miembros de su familia. Trate de evitar hacer otras actividades durante las comidas en familia, como ver televisión, hablar por teléfono o enviar mensajes de texto.

Ver menos televisión. Trate de limitar la televisión para cada miembro de su familia a un máximo de dos horas por día. Los niños ven actualmente cerca de 30 horas de televisión a la semana, en promedio, según la empresa Nielson. Es más de una cuarta parte de las horas que están despiertos. Demasiada televisión se asocia con obesidad y peor rendimiento escolar.

Ponerse en forma como una familia. Si usted y su familia ven menos televisión, pueden utilizar ese tiempo extra moviéndose por ahí y siendo físicamente activos. Algunas ideas de actividades familiares divertidas incluyen deslizarse en trineos de nieve, jugar al aire libre juegos de captura o lanzamiento de aros, carreras, saltar a la cuerda, caminatas, paseos en bici, pistas de obstáculos, bailes y malabares con bufandas o pelotas de softbol. ¡Las posibilidades son infinitas! Mantenga un "calendario de actividades familiares" donde pueda dibujar una estrella en los días cuando su niño esté activo durante 60 minutos o más.



Más ideas. Cultivar algunas hierbas, plantar un jardín, comer más frutas y vegetales, comer más granos integrales y menos cereales refinados, limitar los alimentos fritos, beber más agua y bebidas sin azúcar, recortar los alimentos con azúcar o sal, y limitar los alimentos procesados. ¡Brindemos por su buena salud!

Sirva Ahorros, Deliciosamente

¿Preparando más comidas en casa? A continuación indicamos algunas opciones de menús sabrosos y económicos.



Aves. Normalmente usted puede ahorrar dinero comprando pollos y pavos enteros, no cortados en trozos. Las pechugas de pollo o pavo en particular tienden a ser mucho más costosas cuando se compran pre-cortadas. Antes de asar el ave entera, si está congelada deje que se descongele en un recipiente en el refrigerador. Saque los menudillos (pescuezo, hígado, molleja y corazón) fuera de la cavidad del cuerpo, deseche la bolsa y cocínelos con el ave (si no le gusta su sabor distintivo, deseche el hígado). Coloque el ave con la pechuga hacia arriba, en una bandeja para hornear. Cuando la piel se dore, coloque un trozo de papel de aluminio suavemente sobre la pechuga para evitar la sobre cocción, luego colóquelo en el horno de nuevo hasta que la temperatura interna sea de 165 grados F. Deje el ave reposar durante 20 minutos antes de cortarlo. Asegúrese de guardar la canal (huesos, piel, alas, trasero) después de cortar la carne de los huesos. Dentro de 2 horas de cocción, cubra y refrigere las sobras. Para ver un vídeo sobre cómo cortar un pollo o pavo entero, visite www.comidakraft.com/sp/CookingSchool/Videos/como-trocear-un-pollo-1147.aspx

Para preparar caldo de ave, para usar en cualquier receta que requiera el caldo de pollo: Coloque la canal en una olla grande para cocinar, añada los menudillos picados y verduras picadas (como una cebolla, una zanahoria y varios tallos de apio), 2 cucharaditas de pimienta negra molida y suficiente agua para cubrirlos. Tape la olla y deje hervir levemente durante 2 horas y, a continuación, retire los huesos. Congele la mayor parte del caldo en recipientes herméticos en porciones de 1/2 taza, para usarlas en el futuro. Añada arroz o pasta cocida al caldo restante, menudillos y verduras y sívalos como sopa.

Pescados. El atún y salmón enlatados son alimentos sabrosos, versátiles, económicos y saludables. Prepare 5 tortitas de pescado combinando 14 onzas de pescado desmenuzado con 1 huevo, 1/3 taza de avena y 1/4 taza de cebolla picada, luego cocínelos en una sartén. Para obtener una receta para Bolsillos Picantes de Atún y Manzana, visite la página 4 en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/doc11976.ashx Para obtener una receta para Tacos de Pescado, vea la página 4 en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/doc7353.ashx

Vegetariano. Ponga el reflector sobre los alimentos de proteínas vegetales para preparar comidas saludables y económicas. Para obtener una receta para Cazuela de Lasaña de Queso y Verduras, visite la página 4 en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/doc7332.ashx Para obtener una receta para Hamburguesas Vegetarianas de Frijoles Negros, vea la página 4 en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/doc13518.ashx

Huevos. Los huevos proporcionan proteínas de alta calidad a bajo costo para una comida rápida en cualquier momento. Consulte la página 4 de esta edición para ver una receta base de huevo llamada Quiche de Verduras y Frijoles Sazonado. Para obtener una receta para Ensalada de Huevo, visite la página 4 en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/doc10564.ashx Para obtener una receta para Tostadas Francesas, vea la página 4 en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/doc11550.ashx

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* Quiche de Verduras y Frijoles Sazonado (Rinde 4 porciones)

Quiche es una palabra francesa que también podría significar "sabroso," pero en realidad es un platillo principal que consiste en una tarta horneada que contiene huevos y leche. Esta receta sin costra ofrece opciones sobre las verduras y especias a usar.

Ingredientes

1/2 taza de cebolla finamente picada
1 taza de zanahorias ralladas O
vegetales de hoja verde picados de
su elección
2/3 taza de frijoles pintos O negros,
cocidos

1 1/2 cucharaditas de curry
O chili, en polvo
4 huevos
2/3 taza de leche sin grasa
3/4 taza de queso mozzarella,
rallado

Instrucciones

1. Rocíe una bandeja redonda para hornear de 9 pulgadas, y una sartén, con aceite en aerosol para cocinar. Caliente el horno a 300 grados F. **2.** A fuego medio, coloque los primeros 4 ingredientes en la sartén y cocine durante 10 minutos, o hasta que la cebolla se ablande. **3.** Presione las verduras dentro de la bandeja para hornear. **4.** Use un tenedor para batir los huevos y la leche en un recipiente. Vierta la mezcla sobre las verduras. **5.** Hornee de 25 minutos. **6.** Cubra con queso y hornee 15 minutos más, o hasta que esté firme. **7.** Sirva caliente. **8.** Cubra y refrigere, o congele, las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales por porción: 210 calorías, 9g de grasa, 4g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 200mg de colesterol, 250mg de sodio, 16g de carbohidratos, 4g de fibra dietética y 16g de proteína. Valores Diarios: 100% vitamina A, 6% vitamina C, 25% calcio, 10% 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.