

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

Junio / Julio

Únase a un Nuevo Tipo de Club del “Plato Limpio”

Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* se enfoca en un nuevo significado de la frase, "Limpia tu plato". Nosotros estamos sugiriendo formas de "limpiar" su dieta alentándole a comer más alimentos como ocurren en la naturaleza. Algunos de estos se podrían comer crudos y otros deben cocinarse levemente. Una de las mejores formas de estirar los dólares que gasta en alimentos y aumentar la probabilidad de tener una vida saludable es comer más alimentos mínimamente procesados. A continuación se encuentran nuestras cinco formas favoritas de comer alimentos más saludables, integrales y sin refinar.



Coma más verduras y frutas. Especialmente, busque las frescas o aquellas con etiquetas de ingredientes que muestran que no tienen azúcares agregadas ni sal agregada.

Compre localmente. Si no tiene su propia huerta, considere la posibilidad de hacer un viaje semanal al mercado de agricultores o a un puesto al lado de la carretera este verano. Al comprar verduras y frutas producidas localmente, las mismas suelen ser muy frescas. Si compra huevos, queso y carnes en el mercado, asegúrese de mantenerlos fríos hasta que pueda llegar a casa y ponerlos en la nevera. Lea la página 2 para obtener sugerencias sobre ahorrar dinero en los mercados de agricultores.

Compre de recipientes a granel. Cuando sea posible, compre granos integrales (como avena, harina de trigo integral y arroz marrón), nueces y semillas (incluyendo las semillas de palomitas de maíz) de recipientes grandes que tienen el precio por peso. Estos suelen ser menos costosos que el mismo producto empaquetado y generalmente no tienen ingredientes agregados. Almacene estos alimentos en el hogar en recipientes con tapas ajustadas.

Hornee su propia repostería saludable. Muchos dólares se gastan, y un exceso de calorías, azúcares agregados, grasas saturadas y grasas trans provienen de los productos horneados dulces en los que derrochamos. Hagan una regla familiar de sólo comer esas reposterías cuando las hagan en casa. Busque en Internet recetas saludables, en páginas tales como recipefinder.nal.usda.gov. A continuación, busque en su despensa los ingredientes necesarios. Congele los extras para su uso posterior.

Compre menos alimentos altamente procesados. Dos buenas normas generales son las siguientes:

1. Buscar alimentos sin etiquetas de ingredientes, o con etiquetas de ingredientes que muestran lo menos posible azúcares agregados y palabras difíciles de pronunciar.
2. Lea las etiquetas de los Datos Nutricionales y compre alimentos con tamaños de porción grandes pero que son bajos en calorías, sodio, grasas saturadas y grasas trans.

Ahorre en Costos de Alimentos mientras Apoya a los Agricultores Locales



Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* le anima a comer más alimentos como ocurren en la naturaleza ... así que le invitamos a saborear estos consejos de ahorro en sitios locales como un mercado de agricultores, puesto en la carretera o una granja o huerto que le permiten cosechar al cliente:

Sea flexible. Planifique los menús basados en la abundancia de cultivos durante la temporada de cosecha. Vaya con una lista de compras, pero esté dispuesto a modificarla si encuentra otros alimentos ofrecidos a mejor precio.

Compre en el pico de la temporada. Los primeros o los últimos alimentos de la temporada siempre cuestan más.

Compre alimentos cuando sean las semanas pico de la temporada de cultivo, cuando los sabores están en su mejor momento y la competencia entre los agricultores disminuye los precios. En Kansas, la temporada de cultivo de junio incluye cosechas de: frijoles, remolacha, bayas, brócoli, repollo, zanahoria, coliflor, pepino, la mayoría de hojas verdes, cebollas verdes, arvejas, rábanos, calabacines y nabos. Para obtener una lista más completa, visite www.ksre.ksu.edu/library/fntr2/mf2647.pdf (en inglés solamente).

Conozca los agricultores locales. Muchas veces las personas que venden productos en el mercado son las mismas personas que cultivan los alimentos. Déjeles saber acerca de los productos que usted ha disfrutado en el pasado y haga preguntas acerca de su granja. Disfrute un poco de su compañía y comparta una sonrisa. Si no está seguro de cómo preparar una fruta o verdura inusual, pídale al agricultor algunos consejos. Él o ella pueden incluso tener recetas impresas disponibles para que usted lleve a casa.

Compre a granel, si es posible. Grandes cantidades de productos frescos se venden a su precio más bajo del año durante las semanas pico de la temporada de cultivo de esa fruta o verdura. Por ejemplo, manzanas, bayas, judías verdes, duraznos, maíz dulce y tomates pueden a menudo ser comprados en cantidades al por mayor a muy buen precio en junio y julio.

Considere la posibilidad de llegar junto con familiares y amigos a comprar un canasto o dos de estas verduras o frutas frescas cuando estén a bajo precio durante las semanas pico de la temporada. Después, divida la maravillosa comida que haya adquirido.

O, si está dispuesto y es capaz de preservar estos alimentos congelándolos, enlatándolos o secándolos, considere la posibilidad de adquirir algunas cantidades adicionales para su familia para disfrutarlas más tarde en el año. Al comprarlos cuando están en su precio más bajo durante el pico de la temporada de cultivo, puede disfrutar los ahorros durante todo el año. Por ejemplo, el precio de las bayas es casi la mitad en verano que en el invierno. Si usted y su familia disfrutaran de batidos para la merienda, y tienen espacio adicional en su congelador, compre unos kilos de más de bayas cuando están a la venta, congélelas y disfrute de ellas mucho después de los picos de la temporada (lea la página 3 para obtener información sobre cómo congelar frutas y verduras).

Compre al final del día. Los agricultores no quieren tener que transportar los productos que no venden a casa, por lo que usted podrá ir de compras al final del día ¡y cachar una ganga por "no quererlos empacar"!

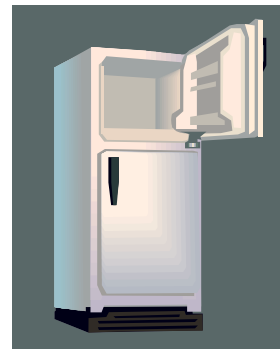
Fuente (Acceso en 5/22/2012): [Save Money at a Farmers' Market](http://www.wikihow.com/Save-Money-at-a-Farmers-Market), WikiHow, at www.wikihow.com/Save-Money-at-a-Farmers-Market

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," Junio 2012.

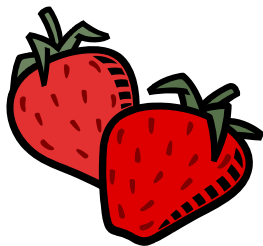
Cómo Congelar Frutas y Verduras Frescas

¿Desearía poder guardar parte de su verano este año? Continúe leyendo para aprender cómo al menos poder guardar parte de sus hortalizas frescas. Al congelar los alimentos en el hogar, recuerde:

1. Congele las hortalizas frescas tan pronto como sea posible, preferiblemente dentro de 24 horas de haberlas cosechado o comprado. Elija frutas y verduras que se encuentran en buen estado, que están maduras y libres de moho. Corte cualquier porción con daños de insectos o magullones.
2. Enjuague toda la tierra bajo un chorro de agua fría.
3. Elija una receta comprobada y actualizada, como una del sitio de Internet del Centro Nacional para Hacer Conservas en Casa: nchfp.uga.edu/how/freeze.html (en inglés solamente). O comuníquese con su oficina local Investigación y Extensión de K-State para detalles prácticos. Siga las instrucciones de la receta exactamente. Por ejemplo:
 - a. Siga los tiempos recomendados para el escaldado y el enfriamiento, si es necesario. El escaldado implica poner ciertos tipos de verduras en agua hirviendo o vapor por un corto tiempo, a fin de evitar la pérdida de sabor, color, textura y nutrientes durante el almacenamiento congelado.
 - b. Si se recomienda, agregue zumo de limón o ácido ascórbico en polvo o ácido cítrico en polvo para evitar el oscurecimiento. Las frutas como manzanas, albaricoques, duraznos y peras se oscurecen cuando se cortan y exponen al aire.
 - c. Si se utiliza un sustituto del azúcar, elija una receta diseñada para su uso con el mismo en lugar de azúcar, a fin de asegurar el éxito.
4. Use recipientes de almacenamiento de alimentos diseñados para congelar alimentos.
5. Coloque etiquetas con el nombre y fecha de los alimentos. Úselos dentro de 8 a 12 meses.



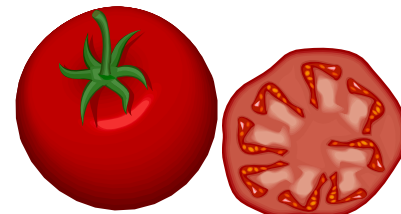
Ejemplo #1: Cómo congelar fresas maduras sin azúcares agregados



1. Mire el paso número 1, indicado arriba.
2. Enjuague las bayas y remueva los tallos. Córtelas o déjelas enteras.
3. Coloque las bayas en una sola capa en una bandeja para hornear poco profunda. Coloque la bandeja en el congelador.
4. Cuando se congelen las bayas, transfíralas a contenedores especiales para congelar. Séllelos, coloque etiquetas con nombre y fecha. Colóquelos en el congelador. Úselos dentro de un año.

Ejemplo #2: Cómo congelar tomates maduros para su uso posterior en la cocina

1. Mire el paso número 1, indicado arriba.
2. Enjuague la tierra de los tomates. Sumerja en agua hirviendo durante 30 segundos para aflojar las cáscaras. Remueva la cáscara y el corazón. Corte en pedazos o deje los tomates enteros.
3. Colóquelos en contenedores especiales para congelar, dejando una pulgada de espacio en la parte superior. Séllelos, coloque etiquetas con nombre y fecha. Colóquelos en el congelador. Úselos dentro de un año.



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*

Hamburguesas Vegetarianas de Frijoles Negros

(Rinde 2 porciones de 2 hamburguesas por cada porción)

Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 1 huevo crudo
- 3/4 cucharadita de ajo en polvo (o más, si lo desea)
- 3/4 cucharadita de polvo de chili (o más, si lo desea)
- 3/4 cucharadita de comino molido (o más, si lo desea)
- 1/2 taza de chile pimiento dulce picado o calabacín de verano picado
- 1/2 taza de cebolla finamente picada
- 1/3 taza de migas de pan seco o de galleta, o harina de maíz

Instrucciones

1. Lave sus manos y área de trabajo.
 2. En un plato, machaque los frijoles cuidadosamente con un tenedor resistente.
 3. En un tazón, mezcle todos los ingredientes excepto las migas de pan.
 4. Revuelva las migas de pan.
 5. Forme cuatro hamburguesas con la mezcla.
 6. Rocíe una sartén con aceite en aerosol para cocinar.
 7. A fuego medio, cocine las tortitas de 4 a 5 minutos por cada lado, hasta que se doren.
 8. Sirva caliente.
 9. Cubra y refrigere o congele las sobras pronto.
- Datos Nutricionales** por 2 tortitas: 290 calorías, 4.5 g de grasa, 1 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 47 g de carbohidratos, 17 g de proteína, 95 mg de colesterol, 290 mg de sodio y 13 g de fibra dietética. Valores Diarios: 10% vitamina A, 50% vitamina C, 10% calcio, 25% 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.