

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

Octubre / Noviembre

### ¿Podrido y descompuesto? No tiene que pasarle (a su producto)

*Cenando con Diez Centavos* siempre lo alienta a usted y a su familia a comer muchas frutas y verduras cada día. Si usted encuentra que las hortalizas frescas que compra se descomponen rápidamente, ¡usted sabe que los desperdicios de alimentos también pueden descomponer su presupuesto! Siga leyendo para ver consejos para evitar el desperdicio y ahorrar dinero al prolongar la vida de sus frutas y verduras frescas.

- El primer paso se toma cuando va a comprar frutas y verduras frescas. Seleccione las que están ligeramente firmes y libres de magulladuras y decadencia. Compre sólo la cantidad que se pueda comer en los próximos días. (Nota: ¡La bolsa de abarrotes en la foto de la derecha probablemente tiene demasiadas hortalizas frescas para que una familia de tamaño promedio pueda comerlas en unos pocos días!) Obtenga suficientes frutas y verduras enlatadas, congeladas y secas para servir hasta que pueda salir a comprar nuevamente más productos frescos.
- Permita que los alimentos que usted lave primero se sequen bien antes de guardarlos. El exceso de humedad provoca que los alimentos almacenados se enmohezcan o se pudran rápidamente. El moho puede crecer y propagarse rápidamente. Si detecta cualquier alimento descompuesto, deseche inmediatamente los malos. El viejo dicho "una manzana podrida puede estropear el montón" se aplica a todos los alimentos almacenados.
- Corte solamente las cantidades que comerá en los próximos dos días. Las hortalizas frescas enteras sin cortar permanecen frescas por más tiempo. Cuando cualquier parte de un alimento proveniente de una planta está cortado o magullado, las células se rompen y los gérmenes de la putrefacción comienzan a crecer. Guarde todas las hortalizas frescas cortadas en el refrigerador.
- No almacene todas sus frutas y verduras frescas del mismo modo.
  - ⇒ Permita que algunas frutas se maduren a temperatura ambiente y después refrigérelas.
  - ⇒ Almacene los bananos, naranjas, melones, tomates, papas blancas, batatas, cebollas, ajos y todo tipo de calabazas de invierno a temperatura ambiente, no en el refrigerador.
  - ⇒ Algunas frutas y verduras (incluyendo las manzanas, bananos y peras) producen etileno, un gas que acelera el proceso de maduración. Evite almacenar esos tipos de alimentos con los que son sensibles al gas (incluyendo hojas verdes, apio y zanahorias). Para ver una larga lista de alimentos que producen o son sensibles al etileno, visite [www.fruitsandveggiesmorematters.org/archives/24546](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/archives/24546)
  - ⇒ Almacene las bayas, setas y hierbas frescas sin lavar en contenedores a prueba de humedad entre toallas de papel para absorber el exceso de agua. Lávelas justo antes de servir.
- Para leer más sobre la selección y el almacenamiento de verduras y frutas frescas específicas, visite [www.fruitsandveggiesmorematters.org/fruit-and-vegetable-storage-101](http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/fruit-and-vegetable-storage-101)



## ¿Debe Usted Comer como un Cavernícola en el Siglo 21?

En los últimos años, las dietas "Paleo" o "Cavernícola" han recibido la atención de los medios. Los defensores de este estilo de vida proponen que debemos comer como la gente lo hacía durante el periodo Paleolítico, conocido como la Edad de Piedra. Ellos recomiendan comer pescado, carnes, huevos, verduras, frutas, nueces y setas; y evitar



granos, productos lácteos, frijoles secos cocidos, aceites, sal y azúcares refinados. Ellos creen que ya que "sólo" ha sido en los últimos 10,000 años que la agricultura entró en vigor, los seres humanos aún no hemos evolucionado en nuestro metabolismo para manejar bien la digestión de los tipos de alimentos cultivados en granjas.

¿Hay alguna verdad saludable detrás de este bombo publicitario?

Nuestros primeros antepasados eran cazadores y recolectores. Los partidarios de la dieta Paleo sostienen que nuestros predecesores cavernícolas eran de huesos fuertes, y eran robustos y saludables. Y si murieron jóvenes, no fue a causa de enfermedades, sino a causa de accidentes y un entorno difícil.



Los promotores de la dieta Paleo dicen que los problemas de salud modernos (tales como artritis, osteoporosis, cáncer, enfermedad del corazón y otras enfermedades crónicas) no existían durante la edad de piedra. Pero nadie que vive ahora puede estar seguro de qué enfermedades ocurrían antes. ¿Y si estas enfermedades no estaban presentes, es debido a las diferencias en la dieta o debido a otras diferencias?

Un enfoque de "una sola medida les queda bien a todos" para la dieta no funciona bien. Pero sí, para las personas que son diagnosticadas con sensibilidades e intolerancias a alimentos, su salud mejorará si evitan aquellos alimentos que no pueden tolerar.

Sin embargo, en general, las personas que viven en los EE.UU. ahora viven más tiempo y disfrutan menos años de discapacidad que nunca antes. Y expertos en nutrición están de acuerdo en que el aumento de la obesidad y enfermedades relacionadas con la obesidad en los últimos 30 años no es porque las personas que viven en los EE.UU. están comiendo demasiados granos, productos lácteos bajos en grasa o frijoles secos cocidos. Las investigaciones apoyan todo lo contrario: el consumo de estos alimentos mejora la salud para la mayoría de la gente. Las Guías Alimentarias del 2010 para los Estadounidenses aconsejan comer el doble de la cantidad de granos integrales, productos lácteos bajos en grasa y frijoles secos cocidos que obtenemos actualmente en los Estados Unidos.

Todos podemos aprender algunas lecciones importantes de nuestros antepasados más primitivos. "Piense como un cavernícola" para mejorar su salud siguiendo estas pautas:



- La mayoría del tiempo, coma alimentos que son menos procesados, son bajos en sal agregada y azúcares agregados, y son naturalmente ricos en nutrientes.
- Evite largos períodos de permanecer sentado. Sea al menos moderadamente activo físicamente durante 30 a 60 minutos casi todos los días. ¡Aunque ya no busquemos y cacemos para obtener la mayoría de nuestras comidas, nuestros cuerpos fueron diseñados para ser movidos a menudo!

## Cazando la Seguridad Alimentaria

La temporada de caza está aquí y con ella viene la oportunidad de comer carne de los animales de caza y las aves silvestres. Estos son alimentos nutritivos, y la mayoría son naturalmente magros debido a las dietas de los animales y sus altos niveles de actividad física (dos excepciones son el pato y el ganso, que tienen niveles más altos de grasa que otras aves de corral). Antes de comer animales de caza o aves silvestres, sin embargo, tenga en mente algunos puntos especiales de la seguridad alimentaria.



**Manejo en el Campo y durante el Procesamiento.** ¿Sabe si se ha tenido cuidado en cuanto al manejo seguro de la carne? ¿Fue el animal o ave desviscerado en el campo inmediatamente? ¿Fue la carne protegida de la contaminación? ¿Fue enfriada rápidamente y mantenida fresca durante el transporte a casa? Si usted es un cazador, saber cómo garantizar la seguridad alimentaria en el manejo de la carne de los animales de caza y las aves silvestres, tanto en el campo y durante el procesamiento. Por ejemplo, siga los consejos ofrecidos en los enlaces en [www.ksre.ksu.edu/foodsafety/p.aspx?tabid=33](http://www.ksre.ksu.edu/foodsafety/p.aspx?tabid=33) (en inglés solamente).

**Almacenamiento.** Si usted la va a utilizar dentro de tres días, almacene la carne de los animales de caza y las aves silvestres en el refrigerador. Mantenga la carne cruda y la carne cocida separadas para evitar la contaminación cruzada. Congele inmediatamente cualquier carne extra. Evite las "quemaduras de congelación" dividiendo la carne en cantidades adecuadas para una comida y usando contenedores o envolturas a prueba de vapor o humedad. Presione el aire de los paquetes antes de sellarlos y etiquetarlos con el nombre del contenido y la fecha. Congele sólo la cantidad de carne que congelará sólidamente dentro de 24 horas. Para mejor calidad, utilice la carne congelada dentro de un año.

**Descongelación.** Descongele la carne en el refrigerador y luego cocine la carne descongelada dentro de dos días. O, descongélela a temperatura "descongelar" en un horno de microondas y luego cocine totalmente la carne inmediatamente después. Mantenga la carne cruda separada de los alimentos cocinados.

**Preparación.** Cocine las aves salvajes a por lo menos 165 grados F. y las carnes de caza a por lo menos 160 grados F. (utilice un termómetro para carnes para comprobar la temperatura interna de la parte más gruesa). Esto reducirá el riesgo de contraer una enfermedad transmitida por los alimentos. Las carnes de caza tiende a ser más seca y menos suaves que otras carnes y a menudo tiene un sabor muy distintivo. Para servir carne de caza que es jugosa y suave, utilice un método de cocción que agregue líquidos, como los guisos. Usted puede reducir el sabor "silvestre" al recortar la grasa de las carnes de caza antes de cocinarlas. También puede enmascarar ese sabor con especias extras o adobos. Adobar también ayudará a ablandar la carne. Adobe todos las carnes en el refrigerador. Recetas con 25 diferentes clases de carnes de caza pueden encontrarse en [www.ksre.ksu.edu/foodsafety/p.aspx?tabid=33](http://www.ksre.ksu.edu/foodsafety/p.aspx?tabid=33) (en inglés solamente).

Fuentes (Acceso en 9/23/2012): Kansas State University's [Care and Handling of Game Birds from Field to Table](http://www.ksre.ksu.edu/foodsafety/p.aspx?tabid=33) and [Care and Handling of Deer from Field to Table](http://www.ksre.ksu.edu/foodsafety/p.aspx?tabid=33), both at [www.ksre.ksu.edu/foodsafety/p.aspx?tabid=33](http://www.ksre.ksu.edu/foodsafety/p.aspx?tabid=33); USDA's [Game from Farm to Table](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Farm_Raised_Game/index.asp), [www.fsis.usda.gov/Fact\\_Sheets/Farm\\_Raised\\_Game/index.asp](http://www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets/Farm_Raised_Game/index.asp)

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* Sopa de Calabaza de Invierno (Rinde 4 porciones de una taza)

### Ingredientes

1 1/2 libras de calabaza tipo zapallo  
(butternut squash en inglés) o  
ayote (acorn squash en inglés)  
1/2 taza de cebolla finamente picada  
1 taza de agua

1 cubo de caldo, de cualquier sabor  
1 cucharadita de canela en polvo  
1 taza de yogurt natural (sin sabor)  
y sin grasa o bajo en grasa

### Instrucciones

**1.** Llene una cazuela de cristal grande, con una tapa, hasta casi la mitad de agua. Caliente en un horno de microondas a temperatura “alta” por 5 minutos. **2.** Mientras tanto, corte la calabaza de invierno en 6 o 8 trozos. Deseche el tallo y las semillas. **3.** Ponga los trozos de calabaza en el agua caliente. Hornee en el microondas durante 10 minutos, o hasta que la pulpa se pueda perforar fácilmente con un tenedor. Mueva la calabaza caliente a un plato y déjela enfriar. **4.** Mientras tanto, rocíe una olla de 2 cuartos con aceite en aerosol para cocinar. Cocine la cebolla a fuego lento hasta que esté suave. Agregue el agua, el caldo y la canela. Continúe calentando. **5.** Saque la pulpa de la calabaza de la corteza. Macháquela con un tenedor y agréguela a la olla. **6.** Cuando la sopa esté caliente, agregue yogurt y sirva. **7.** Si lo desea, adorne cada porción con rebanadas finas de una manzana. **8.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

**Datos Nutricionales por porción:** 110 calorías, 0g de grasa, 0g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 0mg de colesterol, 270mg de sodio, 25g de carbohidratos, 4g de fibra dietética y 4g de proteína. Valores Diarios: 360% vitamina A, 60% vitamina C, 15% calcio, 8% 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.