



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

CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Mayo / Junio

Sabrosa Dieta Mediterránea Beneficia la Salud

La dieta Mediterránea es bien conocida como un plan de alimentación saludable. Enfatiza comer granos enteros, verduras, frutas, guisantes y frijoles secos cocidos, nueces, pescado, productos lácteos bajos en grasa y aceite de oliva, con cantidades bajas o moderadas de otros alimentos. Un estudio reciente encontró que los que comían una dieta Mediterránea tenían 30% menos de infartos cardiacos y derrames cerebrales que los que comían una dieta que fue reducida en grasa.



Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* describe algunos de los hábitos alimenticios saludables confirmados por este estudio y recomendados por las Guías Alimentarias del 2010. Fácilmente puede adoptarlos, incluso con un presupuesto ajustado. Asegúrese de revisar la receta rápida "Mezcla Mediterránea de Macarrones con Atún" en la página 4.

Coma una dieta rica en alimentos provenientes de plantas. A los adultos se les recomienda comer por lo menos 4 onzas de granos enteros y por lo menos 4 tazas de verduras y frutas sin azúcar, todos los días. Trate de llenar la mitad de su plato o tazón con frutas y verduras en cada comida y merienda. También, esfuércese por comer de 2 a 3 tazas de frijoles secos cocidos cada semana.

Coma nueces. Coma de 4 a 6 onzas de nueces y semillas sin sal cada semana. Personas en el estudio que comieron esta cantidad de nueces bajaron significativamente su riesgo de enfermedad cardíaca. Podría comer nueces como merienda, o picarlos y espolvorearlos en avena, ensaladas o yogur. También busque la mantequilla de maní que tenga el maní como único ingrediente.

Coma más aceite en lugar de grasas sólidas. El aceite de oliva es utilizado diariamente por personas que siguen una dieta Mediterránea. Es alta en grasas monoinsaturadas, que ayudan a reducir el colesterol sanguíneo y reducen el riesgo de enfermedad cardíaca. El aceite de canola es también alto en grasas monoinsaturadas. En lugar de simplemente *agregar* aceites a su dieta diaria, utilícelos *en vez de* alimentos altos en grasas saturadas y grasas trans. Al cocinar, puede usar aceite en lugar de grasas sólidas. También puede mezclar el aceite con vinagre o jugo de limón para usarlo como un aderezo para ensaladas. Deje que el aceite refrigerado alcance la temperatura ambiente antes de su uso.

Limite bebidas y alimentos ricos en azúcares agregadas. Tome pocas bebidas endulzadas y coma sólo un par de postres cada semana.

Coma más comidas en una mesa. Cada día, coma al menos dos comidas que duran más de 20 minutos en una mesa de comedor. Reduzca la velocidad para disfrutar más de sus comidas ... ¡y de su salud!

Platos Mediterráneos que Cuidan del Dinero



¿Es una dieta Mediterránea una manera costosa para comer? ¡No, si se hacen las compras cuidadosamente y se siguen las sugerencias descritas en la página anterior y a continuación! Una dieta Mediterránea puede ser saludable y baja en costo. Además, probablemente ahorrará a largo plazo reduciendo sus gastos médicos si come así. ¡Siga leyendo para ver consejos para tener conciencia sobre los centavos que gasta en alimentos!

Rara vez coma fuera. Es mucho menos costoso preparar comidas en casa. Además, preparar comidas en casa facilita el obtener los alimentos que destacan en una dieta Mediterránea, incluyendo granos enteros, verduras, frutas, guisantes y frijoles secos cocidos, nueces, pescado, productos lácteos bajos en grasa y aceite de oliva o canola.

Omita la mayoría de bebidas embotelladas y alimentos procesados. Las personas que viven en los Estados Unidos gastan cientos de dólares cada año en alimentos de conveniencia. Decida cómo podría recortar los mismos. ¿Dejar de comprar refrescos, bebidas deportivas, bebidas energéticas, bebidas de fruta, y té y agua embotellados? ¿Saltarse los pasillos de aperitivos y postres? ¿Reducir las compras de alimentos preparados como pizzas, comidas congeladas, platillos en caja y sopas enlatadas? ¿Limitar los cereales azucarados? Estas son todas formas de mejorar su salud y reducir los costos de sus alimentos. En lugar de alimentos de conveniencia, compre ingredientes básicos para utilizar durante la preparación de las comidas.

Compre directo. Para ahorrar en gastos, encuentre granjeros locales para comprarles frutas y verduras frescas, tal como en un mercado de agricultores. O compre a granel en una tienda de descuento, si el precio es adecuado para los alimentos que desee (como avena, frijoles secos o aceite de cocina).

Sirva pescado enlatado. Coma por lo menos 8 onzas (cocinadas) de pescado cada semana. Especialmente elija pescados grasos por las saludables grasas omega 3 que contienen, como el atún, la caballa y el salmón enlatado. Los pescados enlatados son convenientes y fáciles de cocinar. Sin embargo, a menudo tienen un contenido alto de sodio (lo mismo es cierto para la mayoría de verduras enlatadas).

Sirva carnes y aves en platillos combinados. Haga que la mayoría de sus comidas se centren en alimentos provenientes de plantas (granos enteros, verduras y frutas sin azúcar). Una forma de hacer esto es combinar un poco de carne o ave con grandes cantidades de verduras y granos integrales, como en una ensalada, mezcla sofrita, cacerola, plato de pasta o guiso. Use los muy económicos guisantes y frijoles secos cocidos a menudo cada semana, como sustituto saludable de alimentos de proteína. Cada semana, coma hasta 12 onzas cocidas de carnes rojas (como carne de res y cerdo) y hasta 11 onzas cocinadas de carne de ave (como pollo y pavo sin piel).

Refrigere. Las simples verduras, frutas, pescados y carnes congeladas pueden ser muy económicas. Las verduras y frutas congeladas se cosechan en su punto máximo de madurez. Otra ventaja es que por lo general hay poco desperdicio por deterioro con los alimentos congelados.

Fuentes (Acceso en 4/10/13): 1. [Primary prevention of cardiovascular disease with a Mediterranean diet](#), N Engl J Med 2013;368:1279-90. 2. [Dietary Guidelines for Americans 2010](#), www.dietaryguidelines.gov

Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184
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,” Mayo 2013.

Llene su Carretilla de Compras con Comestibles ... No con Gérmenes

¿Está llenando su carretilla de compras con gérmenes, al igual que con comestibles? Probablemente lo está haciendo, ¡pero no tiene que hacerlo! Aquí hay algunas maneras en la que puede protegerse a sí mismo y a su familia de los gérmenes que pueden esconderse en su tienda de comestibles.

La carretilla de compras. La manija de su carretilla de compras puede contener más bacterias, e incluso materia fecal, que un baño público promedio. Además, tocar la manija después de alguien que podría tener una infección es una manera fácil de transferir los gérmenes. **¿Qué podemos hacer?** La mayoría de tiendas de comestibles ofrecen toallitas desinfectantes para que usted pueda limpiar la manija de la carretilla de compras. Si su tienda no lo hace, lleve las suyas. O, por lo menos, asegúrese de lavarse las manos después de tocar una carretilla.



La cinta transportadora. Esa cinta transportadora en el pasillo de la caja registradora puede ser una fuente de suciedad y gérmenes. **¿Qué podemos hacer?** Para proteger sus alimentos de las cintas transportadoras de la tienda que están cubiertas de suciedad y bacterias, nunca coloque frutas o verduras frescas directamente sobre la cinta transportadora. En cambio, deje que viajen en la cinta solamente después de haberlas envuelto en una bolsa limpia.

Bolsas ecológicas reutilizables. Investigadores de Arizona y California examinaron 84 bolsas reutilizables y encontraron altos niveles de bacterias en todas ellas. **¿Qué podemos hacer?** Si está siendo respetuoso del medio ambiente al evitar las bolsas desechables y usando las de tela, asegúrese de lavarlas (a mano o en la máquina lavadora) entre usos. Esto va a prevenir que sus bolsas reutilizables se conviertan un caldo de cultivo para bacterias transmitidas por los alimentos. Al lavar sus bolsas reutilizables, usted matará el 99.9% de las bacterias en ellas. ¡Sea verde y limpio! (Fuente, acceso en 4/10/13: [Assessment of the potential for cross contamination of food products by reusable shopping bags](http://www.llu.edu/public-health/news/news-grocery-bags-bacteria.page), Univ. of AZ Dept. of Soil, Water & Environmental Science and Loma Linda Univ. School of Public Health, www.llu.edu/public-health/news/news-grocery-bags-bacteria.page)

Rociadores. Muchos supermercados usan rociadores para rociar sus productos frescos en los mostradores para que no se sequen. Sin embargo, el agua en los rociadores — y el ambiente húmedo que ellos crean — pueden convertirse en un caldo de cultivo para los gérmenes. Esta es una razón más para proteger a su familia de enfermedades al mantener sus hortalizas de la forma más protegida posible. **¿Qué podemos hacer?** Enjuague las frutas y verduras frescas con agua fría que cae del grifo antes de comerlas. Frote aquellas que tienen cáscara firme o corteza dura enérgicamente con las manos o con un cepillo especial para hortalizas, para eliminar la suciedad y los microorganismos de la superficie. Antes de servir las verduras de hojas frescas que no han sido prelavadas y embolsadas, separe y lave individualmente las hojas. Deseche las hojas exteriores, tal como las de las cabezas de lechuga o col. Las hojas pueden ser difíciles de limpiar, así que colóquelas en un recipiente limpio y remójelas en agua fría durante unos minutos para aflojar la arena y la suciedad (un recipiente limpio es mejor que el fregadero, que puede estar lleno de bacterias). Después de enjuagarlas, seque las hojas con toallas de papel o use un centrifugador de ensaladas, para eliminar el exceso de humedad.

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*

Mezcla Mediterránea de Macarrones con Atún (Rinde 3 porciones)

Ingredientes

1/2 taza de macarrones integrales	1 cucharadita de mostaza
5 onzas de atún en trozos, ligero, enlatado en aceite, sin escurrir	3/4 taza de garbanzos enlatados, enjuagados y escurridos
2 cucharadas de jugo de limón amarillo	3 tazas de repollo finamente rallado o mezcla para ensalada de col
1 cucharadita de orégano seco o aderezo italiano	1/2 taza de pepino finamente picado
1 cucharadita de ajo picado	1/4 taza de yogur natural sin grasa

Instrucciones

1. Cocine, luego escurra los macarrones. Ponga a un lado.
2. Mientras tanto, escurra el aceite del atún en un recipiente pequeño. Mezcle el aceite, jugo de limón amarillo, orégano, ajo y mostaza. Revuelva el aderezo bien. Ponga a un lado. **3.** En un tazón grande, mezcle el atún y los garbanzos, repollo, pepino y los macarrones. **4.** Agregue y revuelva el yogur y el aderezo. **5.** Si lo desea, adórnela con tomate picado, aceitunas negras y queso feta desboronado. **6.** Sirvala. **7.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales por 1/3 de la receta, aproximadamente 1 1/2

tazas, sin la guarnición: 260 calorías, 7g de grasa, 1.5g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 31g de carbohidratos, 21g de proteína, 30mg de colesterol, 430mg de sodio y 7g de fibra dietética Valores Diarios: 4% vitamina A, 50% vitamina C, 10% calcio, 15% 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.