

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

Abril / Mayo

Súper Baratos, Súper Buenos, "Súper Alimentos"

Consulte la lista de los súper alimentos de *Cenando con Diez Centavos*, ¡los que son súper buenos para usted y súper baratos!

Calabacines de Invierno y Batatas Dulces. Por poco dinero, disfrute de estas succulentas y robustas verduras ricas en nutrientes, que también se almacenan bien. Puede almacenarlas crudas en el mostrador y no preocuparse por su deterioro después de sólo un día o dos. ¡Además, debido a su dulzura natural, los calabacines y las batatas dulces tienden a ser un éxito con los niños!

Repollo y Col Rizada. ¿Por qué han confiado tantas culturas en el repollo como un alimento básico? Es barato, fácil de encontrar y fácil de preparar. Pruebe usar repollo picado en lugar de lechuga beluga en los tacos, o agréguelo a otras verduras más caras para aumentar la cantidad en platillos con verduras sofritas. Pruebe usar hojas de repollo para hacer enrollados bajos en calorías en lugar de sándwiches, o úselos en platillos asiáticos.

La col rizada es una de las hortalizas de hoja verde menos caras, y no es tan dura ni tiene un sabor tan fuerte como otras verduras crucíferas. Es ideal utilizarla en un licuado. ¡Revise la receta deliciosa en la página 4 y pruébela usted mismo!

Frijoles. Todas las variedades, ¡y hay un montón! de frijoles secos cocidos son extremadamente versátiles y de buen precio. Añádalos a sopas y guisos y podrá recortar u omitir ingredientes más costosos como carne de res, cerdo o pollo, ya que los frijoles son grandes fuentes de proteína. También son excelentes fuentes de otros nutrientes. Los burritos de frijol, las hamburguesas de frijoles negros, las ensaladas de frijoles y las sopas de frijoles son fáciles de hacer y son sabrosas.

Huevos. Los huevos contienen una cantidad potente de proteína por su bajo precio. Y debido a su amplio y equilibrado suministro de aminoácidos (los bloques de construcción de las proteínas), se utilizan los huevos como el estándar contra el cual se miden otras proteínas.

Avena. ¡No la coma sólo para el desayuno! Puede utilizar avena arrollada, la cual es buena para un corazón sano, en pasteles de carne y albóndigas y en cualquier receta en lugar de migas de pan. Además, úselas al hornear para mejorar el sabor y el valor nutritivo de las barras de fruta, panecillos, panes rápidos y otra repostería horneada sin gastar mucho dinero.

Para obtener más información acerca de estos y otros súper alimentos, incluyendo beneficios de salud, consejos de preparación y recetas, visitar la Fundación de George Mateljan, [The World's Healthiest Foods](http://www.whfoods.com/foodstoc.php), www.whfoods.com/foodstoc.php (en inglés solamente).

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.



¿Demasiada Azúcar? No es Dulce para su Salud

La cantidad promedio de azúcares agregados que se consume en los Estados Unidos es de aproximadamente 20 cucharaditas (79 gramos) por día. Mientras usted probablemente sabe que "demasiada" azúcar agregada no es una cosa buena, ¿cuánto es demasiado?

Aquí están los límites de azúcares agregados, según lo recomendado por la Asociación Americana del Corazón. Los niños no deben ingerir más de 3 cucharaditas (12 gramos) por día. Las mujeres no deben ingerir más de 6 cucharaditas (24 gramos) por día. Los hombres no deben ingerir más de 9 cucharaditas (36 gramos) por día.



¿Cómo puede saber si hay azúcar agregada es un alimento? Lea la etiqueta de ingredientes. Los nombres de azúcares agregados incluyen: jarabe de maíz con alto contenido de fructosa, melaza, azúcar de caña, edulcorante de maíz, jarabe, miel y concentrados de jugo de frutas. (En inglés: high fructose corn syrup, molasses, cane sugar, corn sweetener, syrup, honey and fruit juice concentrates.) Las bebidas o alimentos también tienen azúcares agregados si su lista de ingredientes contiene palabras que terminan en "-osa," como fructosa y sacarosa.

¿Cómo puede saber cuánta azúcar agregada hay en un alimento? No se puede saber la cantidad exacta. Las etiquetas con los datos de nutrición muestran los gramos de azúcares totales, pero esta cifra incluye azúcares agregados y azúcares naturales. Pero si los alimentos no contienen frutas o productos lácteos, sabemos que el total de gramos de azúcar que se muestra en los datos de nutrición será principalmente de azúcares agregados.

A continuación hay formas de reducir la ingesta de azúcares agregados de su familia, basado en las principales fuentes de las mismas en la dieta de EE.UU.

- Limite las bebidas endulzadas con azúcar: refrescos, bebidas energéticas, bebidas deportivas, bebidas de frutas endulzadas y té dulce. Sólo 12 onzas de refresco regular contienen 8 cucharaditas (32 gramos) de azúcar agregada. En su lugar, sacie su sed con agua la mayor parte del tiempo.
 - Reduzca la cantidad de pasteles, galletas, tartas, bollos dulces, reposterías, donas, helados y dulces que usted come. En su lugar, la mayoría del tiempo sirva frutas sin endulzar al final de las comidas y como bocadillos. Estas incluyen frutas frescas sin azúcar agregada, frutas enlatadas en agua o en jugo 100% natural así como frutas secas y congeladas no endulzadas.
 - Cambie a cereales para el desayuno sin azúcar agregada.
 - Si compra yogures de sabores, cambie a los naturales en su lugar. Para obtener más sabor, agregue fruta sin azúcar agregada.
 - Cuando prepare repostería en el horno, reduzca el azúcar que indica su receta por un tercio o la mitad. A menudo no notará la diferencia.
 - Recuerde que las golosinas deben disfrutarse sólo ocasionalmente, no cada día.
- ¡Disfrute de una vida dulce con buena salud!

Fuente (Acceso en 3/23/12): American Heart Association's [Sugars and Carbohydrates](http://www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Sugars-and-Carbohydrates_UCM_303296_Article.jsp#.T20QQtWi18E), www.heart.org/HEARTORG/GettingHealthy/NutritionCenter/HealthyDietGoals/Sugars-and-Carbohydrates_UCM_303296_Article.jsp#.T20QQtWi18E

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," Abril 2012.

La Leche Cruda puede Agriar su Salud, o Peor

Muchas personas con razón están tratando de comprar y comer alimentos saludables producidos con procesamiento mínimo. La leche y los productos lácteos proporcionan muchos beneficios nutritivos, tales como proteínas de alta calidad, calcio y vitamina D, y otras importantes vitaminas y minerales.

Para ser seguros, la leche y los productos lácteos necesitan tener un procesamiento mínimo, llamado pasteurización. Aquí está la razón:

- La pasteurización mata gérmenes causantes de enfermedades, tales como *E. coli*. Los riesgos graves de salud son creados por consumir leche cruda o productos lácteos no pasteurizados, tales como ciertos quesos, helados y yogur, ya sean de vacas, ovejas o cabras. Los riesgos de salud son especialmente altos para niños, mujeres embarazadas, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios debilitados.
- Durante la pasteurización, la leche se calienta brevemente (por ejemplo, a 161°F durante unos 15 segundos). El tiempo y temperatura utilizados son apenas el tiempo suficiente para matar los gérmenes en la leche cruda que causan enfermedades transmitidas por los alimentos.
- Usted no puede saber si un determinado producto lácteo crudo contiene o no organismos peligrosos de enfermedades transmitidas por los alimentos. No se ven ni huelen diferente. Se pueden haber producido en una granja que tiene años de practicar los más altos estándares de saneamiento y sin ningún registro de problemas, pero los gérmenes mortales aún podrían estar presentes en la próxima botella de leche sin la garantía de la pasteurización.

Algunas personas argumentan que la leche cruda es más saludable que la leche pasteurizada, pero cualquier beneficio no supera los problemas de salud muy graves (¡inclusive la muerte!) que pueden ocurrir por consumir productos lácteos crudos.

En Kansas, la leche no pasteurizada no se vende en las tiendas, pero las tiendas pueden vender quesos hechos con leche cruda. Es legal comprar leche cruda directamente de una lechería. Algunos que compran leche y productos lácteos crudos no están conscientes en lo absoluto de los riesgos graves de salud que posa. Otros que compran leche y productos lácteos crudos piensan que el riesgo de enfermedad es muy pequeño, y que sólo será algo temporal si se enferman.

Al elegir opciones de alimentos sanos y nutritivos, estudie los riesgos de consumir leche cruda o productos lácteos crudos antes de comprarlos. Podría poner a usted y sus seres queridos en gran peligro. El número de personas que han enfermado por beber leche cruda y comer productos lácteos crudos ha aumentado en los Estados Unidos. Obtenga más información acerca de este debate y vea videos de tres mujeres que describen las enfermedades graves, hospitalizaciones y consecuencias de por vida para ellas y sus familias que se produjeron al beber leche cruda, en el sitio de Internet [Food Safety and Raw Milk](http://www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-index.html), www.cdc.gov/foodsafety/rawmilk/raw-milk-index.html (en inglés solamente).

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* **Liculado para 'Obtener sus Frutas y Verduras'** **(Rinde 2 porciones, casi de 1 taza cada una)**

Refrésquese con esta bebida con sabor a nuez en el desayuno o la merienda. ¡Haga el doble y congele las porciones adicionales para los ocupados días de verano!

Ingredientes

- 1 taza (aproximadamente 6 grandes) de fresas congeladas sin azúcar
- 3/4 taza de leche sin grasa
- 1/2 taza de hojas de col rizada fresca firmemente empacadas
- 2 cucharadas de mantequilla de maní (crema de cacahuete)
- 1 cucharada de azúcar

Instrucciones

1. Lave sus manos y área de trabajo.
2. Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
3. Cubrir y mezclar a velocidad alta hasta que esté suave.
4. Sirvala fría.
5. Cubra y congele las sobras pronto.

Datos Nutricionales por 1 porción: 170 calorías, 8 g de grasa, 2 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 21 g de carbohidratos, 8 g de proteína, 0 mg de colesterol, 130 mg de sodio y 3 g de fibra dietética. Valores Diarios: 60% vitamina A, 80% vitamina C, 15% calcio, 6% 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.