



# CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

## Comiendo Mejor por Menos

Febrero / Marzo / Abril

### Alimentos para el Pensamiento

¿Sabía que lo que le ofrezca a su niño como alimento puede afectar de gran forma su comportamiento y habilidad de aprendizaje? Alentar a sus familiares a que elijan alimentos sabiamente y a que cocinen y coman juntos con frecuencia puede ser una *elección sabia* de muchas formas.

**Desayune.** Una comida saludable ingerida pronto después de despertar le ayudará a su niño a tener menos probabilidad de exhibir un comportamiento disruptivo, y a estar más alerta, listo para aprender y capaz de desempeñarse mejor en el aula de clases.



**Aumente las Grasas Omega 3.** Estas grasas saludables promueven tanto el crecimiento físico como el mental. Ayudan a que el cerebro, los nervios y los ojos funcionen bien. Las fuentes alimenticias buenas de grasas omega 3 incluyen pescados grasos (tales como el salmón, la caballa del Pacífico y del Atlántico, la caballa tipo Jurel, el atún y las sardinas), el aceite de canola, la linaza molida y la nuez de castilla.

**Limite el Mercurio.** Aunque la mayoría de los pescados son saludables, algunos pescados tienen demasiado mercurio. Comer éstos puede disminuir la habilidad de una persona de aprender o recordar. A los niños y las mujeres embarazadas se les aconseja evitar comer los cuatro pescados siguientes que están contaminados con mercurio: la caballa del rey, el pez espada, el tiburón y el lofotátalo. Si usted come pescados de lagos o ríos locales, pregunte en el Departamento de Fauna y Parques acerca de su seguridad. Hasta tres o cuatro comidas por semana, escoja pescados que son bajos en mercurio, como el atún enlatado claro "chunk light," el bacalao, el pez gato, la platija, el lenguado, el pescado blanco, el abadejo, el salmón, el gado, el pescado carbonero, el camarón, el arenque y las anchoas.

**Cocinen y Coman Juntos en Familia Frecuentemente.** Cocinar juntos a menudo fomenta la conversación relajada entre un padre y un niño. Además, ayuda a incrementar la independencia de su niño y la confianza en sí mismo. También ayudará a su niño a aprender más matemáticas, ciencias, lógica y palabras. Sentar a los infantes y niños pequeños en o cerca de la mesa familiar para que puedan mirar a todos y oír las conversaciones aumentará su vocabulario y sus habilidades de lectura más adelante. Comer comidas juntos en forma regular puede mejorar la interacción de su niño con otros, su participación en clases del jardín de niños o la escuela y en actividades familiares, y puede disminuir conductas negativas o antisociales.

¡Ame a su niño alimentándolo bien! ¡Haga algo bueno por su cuerpo y cerebro!



## ¿Hay algún truco al comer pescado?

Junto con los beneficios para el cerebro, los nervios y los ojos por consumir suficientes grasas omega 3, las cuales se mencionaron en la página 1, ¿sabía usted que las grasas omega 3 también disminuyen el riesgo de padecer de enfermedades cardíacas, derrames cerebrales, demencia y Alzheimer? Siga leyendo para averiguar más acerca de cómo ingerir suficientes de estas grasas saludables.



Los humanos no pueden producir grasas omega 3, por lo que debemos obtenerlas de los alimentos. Los tres tipos de grasas omega 3 tienen nombres largos: EPA (ácido eicosapentaenoico), DHA (ácido docosahexaenoico) y ALA (ácido alfa-linolénico). Los primeros dos se encuentran en el pescado, especialmente los pescados aceitosos, mientras que el ALA está en ciertos alimentos vegetales.

Abajo se encuentra un listado de algunas preguntas y respuestas comunes que usted puede utilizar para mejorar la salud de su familia.

**¿Por qué debo comer pescado?** El pescado es una buena fuente de proteína y es bajo en grasa saturada. Comer pescado regularmente lo ayuda a reemplazar otros alimentos que pueden ser altos en grasas saturadas, como carnes grasosas y productos lácteos enteros (con grasa total). Comer pescado frito, salado o deshidratado no es recomendable.



Ame a su corazón comiendo por lo menos dos porciones por semana de una variedad de pescados hervidos u horneados, para obtener aproximadamente 500 mg por día de EPA/DHA. Los adultos en riesgo de padecer de enfermedad cardíacas deben esforzarse por obtener dos veces esa cantidad, o un gramo de EPA/DHA por día.

**¿Cuán seguro es el comer pescado dos veces por semana o tomar suplementos de aceite de pescado?** Los niveles de contaminantes son generalmente más altos en los pescados mayores, más grandes, los pescados depredadores y los mamíferos marinos. La historia de la página 1 de esta edición de *Cenando con Diez Centavos* listó cuáles pescados deben evitarse y cuáles deben ingerirse más a menudo.

Tomar suplementos de aceite de pescado sólo debe considerarse después de hablarlo con su médico. Debido a que el mercurio se acumula en la parte carnosa del pescado, los suplementos de aceite de pescado casi no contienen mercurio. Sin embargo, dosis altas de grasas omega 3 pueden tener efectos dañinos, tal como ponerlo en riesgo de sangrar excesivamente.

**¿Hay diferencias en el contenido de grasas omega 3 entre los pescados silvestres y los criados en fincas?** A veces el pescado silvestre tiene niveles más altos de grasas omega 3 que el pescado criado en fincas, pero a veces es lo contrario. La cantidad de grasas omega 3 que contiene el pescado silvestre puede variar por la temperatura de su ambiente, mientras que el contenido de grasas omega 3 del pescado criado en finca puede variar basado en lo que se le ha dado como alimento al pez. Trate de comer pescado por lo menos dos veces por semana sin importar si es silvestre o criado en finca.

Fuente (Acceso en 2/10/15): The American Heart Association, [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)

Puede ver los boletines anteriores en [www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184](http://www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184) Esta edición es una revision actualizada del boletín de "Cenando con Diez Centavos de Feb. 2010." 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," Feb. 2015.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria de USDA (o SNAP, en inglés). El programa 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.



## ¡Ahorre Dinero & Mantenga su Buena Salud!



¿Quiere ahorrar dinero Y ser bueno con su corazón? ¡Para celebrar el Mes del Corazón, esta edición de *Cenando con Diez Centavos* lo ayudará a hacer justamente eso!

### Alto en Fibra... Bajo en Costo

¿Sabía que a los adultos se les aconseja comer 21 a 38 gramos de fibra dietética cada día? El adulto promedio en EEUU come sólo 16 gramos de fibra cada día. La fibra dietética proporciona muchos beneficios, incluyendo niveles de colesterol más bajos y mejor salud del corazón. Aquí hay tres alimentos que son fáciles de agregar a la dieta de su familia para aumentar la ingesta de fibra. Son sabrosos y baratos.

**Avena.** A sólo 13 centavos por 1/2 taza, un tazón de avena arrollada estilo tradicional provee 4 gramos de fibra dietética. ¡Agregue frutas para obtener aún más nutrición buena para el corazón!

**Manzanas.** Son el bocadillo perfecto para llevar, por 55 a 95 centavos por porción. Son naturalmente portátiles y una manzana provee como 4 gramos de fibra dietética.

**Frijoles.** Los frijoles negros, los frijoles rojos, los frijoles pintos ... ¡Escoja usted! No sólo son éstos unas bodegas nutricionales poderosas y llenas de fibra dietética (aproximadamente 6 gramos en 1/2 taza), sino que los frijoles también son fuentes muy económicas de proteína. Las variedades enlatadas cuestan aproximadamente 28 centavos por porción, y las secas que cocina en casa son aún más baratas. Mantenga frijoles cocinados a la mano para preparar cenas rápidas y para empacar comidas para llevar. Se recomienda una o dos tazas de frijoles por semana para adultos.

### Prepare Comidas con Menos Carne

Las carnes son generalmente la porción más cara de una comida. La mayoría de los adultos comen más de las cinco onzas a seis onzas y media que necesitan cada día de alimentos cocinados ricos en proteína. Para estirar los dólares que gasta en alimentos, use porciones más pequeñas de carne roja y aves caseras, y agregue muchas verduras, frutas y granos al platillo. Por ejemplo, piense en hacer lasaña de berenjena o un estofado campechano con verduras, arroz, frijoles y carne o aves caseras. Para obtener más ideas, visite los sitios de Internet [www.whatscooking.fns.usda.gov](http://www.whatscooking.fns.usda.gov) y [www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=198](http://www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=198)

### Coma en Casa & Ahorre Dinero

Adultos en edad de trabajar en EEUU compran, en promedio, una comida en un restaurante cerca de cuatro veces a la semana, según el USDA. ¡Los costos de éstos pueden sumar mucho rápidamente! Sin embargo, estos hábitos son en su mayoría malos para su salud ya que los alimentos comidos lejos de casa son típicamente más altos en calorías, azúcares agregados, sodio, colesterol y en grasas saturadas y grasas trans que no son saludables en comparación con las comidas que se comen en casa.

¿Qué hacer? Limite el número de veces que usted come fuera. En vez de eso, disfrute de una comida en casa saludable para el corazón, que incluya frutas, verduras, granos enteros, proteína magra y alimentos lácteos bajos en grasa. Por ejemplo, vea la página 4 para leer una sugerencia de comida y la receta para *Frijoles Rojos & Arroz Sencillos y Rápidos*. ¡Los corazones de su familia — y su billetera — se beneficiarán!



Fuentes (Acceso en 2/10/15): 1) Fiber intake of the U.S. population: What we eat in America, NHANES 2009- 2010. Food Surveys Research Group Dietary Data Brief No. 12, Sep. 2014, [www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/fsrg](http://www.ars.usda.gov/ba/bhnrc/fsrg) 2) Changes in eating patterns and diet quality among working-age adults, 2005-2010, Jan. 2014, <http://ers.usda.gov/media/1259670/err161.pdf>

Para más información acerca de cómo comer sano, comuníquese con su oficina local de Extensión.

---

## Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos* Frijoles Rojos y Arroz Sencillos y Rápidos (Rinde 2 porciones)

*¡Sea bueno con su corazón! Durante el Mes del Corazón o para cualquier ocasión, sirva este platillo junto con hojas verdes para ensalada y trozos de tomate, rebanadas de manzana roja y trozos de queso blanco semidescremado.*

### Ingredientes

1/2 taza de cebolla picada

1/2 taza de agua

1 taza de arroz integral (o blanco) cocido

15 onzas de frijoles rojos en lata, enjuagados y colados (o 1 1/3 taza de los cocinados en casa)

1/4 cucharadita de hojuelas secas de pimienta roja machacada, al gusto

**Instrucciones:** **1.** Lave sus manos y área de trabajo. **2.** Rocíe una olla con aceite en aerosol para cocinar. Caliente la olla a fuego medio. Agregue cebolla y cocine hasta que esté suave, durante 2 o 3 minutos. **3.** Mézclele agua y arroz cocido. Reduzca la temperatura a la más baja. Mezcle los ingredientes restantes. **4.** Cubra y caliente de 5 a 10 minutos más o hasta que la mezcla esté vaporosamente caliente, mezclando ocasionalmente. **5.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

**Datos Nutricionales:** 1/2 de receta provee 250 calorías, 2g de grasa, 0.5g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 49g de carbohidratos, 11g de proteína, 0mg de colesterol, 220mg de sodio y 10g de fibra dietética. Valores Diarios: 2% vitamina A, 6% vitamina C, 8% 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 los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.