

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a Las Familias a Comer Mejor por Menos

Noviembre 2003 ♦ Servicio de Extensión Cooperativa ♦ Departamento de Ciencias de Familia y Consumidor ♦ Vol. 6 No. 9



Cortando Coste

Usted puede cocinar tres diferentes alimentos con un solo trozo de carne cocida.



Cocido de res

De un filo del trozo de carne, corte una pieza sin hueso, y córtela en cubitos para un cocido.



Asado

Corte una pieza del centro para preparar un asado



Bistek suizo

Con un cuchillo, rebane cuidadosamente el sobrante de la pieza para preparar dos bisteces suizos.



Fuente: Libro de cocina de CNP

Si usted quiere comer mejor por menos, póngase en contacto con nosotros para más información.

1-877-356-6675

PROTEÍNA, PROTEÍNA-

¡LÉALO TODO ACERCA DE ELLA!

¿Qué es lo que un juego de barajas y la palma de su mano tienen en común? Ambos tienen el peso de aproximadamente 3 onzas de carne. Todos necesitamos de 5 a 6 onzas de alimentos ricos en proteína diariamente. La proteína es esencial para el crecimiento, para la formación y reparación de tejidos, así como para crear enzimas que combatan infecciones y digieran los alimentos. Asimismo, la proteína también es muy importante para el balance de agua y de energía en nuestro organismo.

Los aminoácidos son los bloques de construcción de la proteína. Nuestro cuerpo constantemente deshace y reúne proteínas, y vuelve a usar los aminoácidos.

Si tenemos demasiada proteína, ésta es liberada en forma de energía o se convierte en grasa. El límite de proteína recomendado diariamente (RDA) varía de acuerdo al sexo y a la edad. Los hombres mayores de 25 años necesitan 63 gr. de proteína, las mujeres mayores de 25 años necesitan 50 gr. por día. Las mujeres embarazadas y lactantes necesitan entre 60 y 65 gr. de proteína por día.

Sin embargo, la mayoría de los americanos consumen demasiada proteína, con lo cual se obliga a los riñones a hacer un gran esfuerzo y además se incrementa el riesgo de un daño a la coronaria. Las dietas altas en proteínas y bajas en carbohidratos han ayudado a muchas personas a perder peso, pero las restricciones de estas dietas no se pueden mantener por mucho tiempo y el peso generalmente se recobra.

Alimento	Cantidad	Proteína en gramos
Pollo	1 onza	7
Carne molida	1 onza	7
Leche	1 taza	9
Huevo (grande)	1	6
Queso Cheddar	1 onza	7
Frijol de soya	½ taza	10
Frijoles (pinto, etc.)	½ taza	7
Crema de cacahuete	2 cucharadas	8
Arroz	½ taza	5
Verduras cocidas	½ taza	1-2

EL SENTIDO MAYOR

Proteína: ¿Está obteniendo la cantidad necesaria?

Conforme nos hacemos mayores, el cuerpo usa la proteína menos eficientemente, así que las personas mayores necesitan un poco más de proteínas que las indicadas por el RDA. El problema es que muchas personas mayores son menos activas y consumen menos alimentos. Un cuarto de la población de mujeres mayores consumen menos proteínas de la cantidad indicada por el RDA. Esto puede conducir entre otras cosas a un menor volumen en los huesos y a la reducción de fuerza e inmunidad en el organismo. Si usted tiene más de 65 años, siempre tenga en mente las proteínas para su alimentación diaria. Además de comer carne de res o de puerco y pescado, los huevos, el queso y la crema de cacahuete son excelentes fuentes de proteínas.

Fuente: UC Berkeley Carta para el Bienestar, Mayo 2002



Rellenos

Cocinar un pavo relleno es riesgoso. Las bacterias dañinas pueden sobrevivir en el relleno que no ha alcanzado la temperatura de 165° F, lo que puede provocar una infección estomacal por alimentos contaminados.

La forma más segura de cocinar el relleno, es en una cacerola en el horno a 325° F.

La temperatura del relleno deberá alcanzar los 165° F.

Si usted elige cocinar el relleno dentro del pavo, rellene el ave inmediatamente antes de colocarlo en el horno y utilice un termómetro de alimentos para asegurarse de que la temperatura interna alcanza los 180° F y el relleno está a 165° F. Fuente: www.fsis.usda.gov

Comida del mes

- Ben Franklin propuso nombrar al pavo el ave oficial de los Estados Unidos.
- El pavo es bajo en grasas y alto en proteínas.
- En el año 2000, el promedio de consumo de los americanos fue de 17.75 libras.
- Un pavo de 15 libras generalmente tiene alrededor del 70 por ciento de carne blanca y el 30 por ciento de carne oscura. La carne blanca tiene menos calorías y grasa que la carne oscura.
- Las cinco maneras más populares de servir el sobrante de un pavo son: en emparedados (*sandwiches*), en guisado o sopa, en ensalada, a la cazuela y frito.

Fuente: Extensión de la Universidad de Illinois

Sopa de pavo y cebada

- 2 libras de espalda, pescuezo alas y/o restos del pavo
- 8 tazas de agua
- ½ taza de cereal de cebada
- ½ lb. de zanahorias ralladas
- 1 cebolla pequeña en trozos
- 2 cucharaditas de perejil
- 1 cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta

Rinde 6 porciones.

1. En un sartén grande, combine el pavo y el agua. Deje que hierva; baje la flama y hierva a fuego lento, parcialmente cubierto, por dos horas. Añada más agua si es necesario. Retire del fuego y enfríe.
2. Retire los huesos y deje la carne en el caldo.
3. Añada el perejil y deje hervir. Baje la flama y hierva a fuego lento por una hora. Añada los ingredientes restantes y continúe cocinando por 30 minutos más.

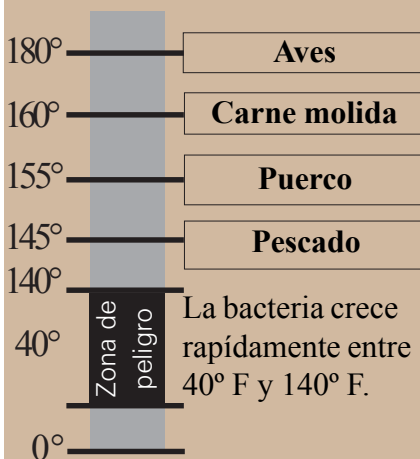
Fuente: Libro de cocina de CNP



Seguridad en los alimentos

No juzgue el cocimiento por el color de adentro de la comida, especialmente con las hamburguesas. Dos recientes estudios por la USDA encontraron que las hamburguesas que se ven cafés en el centro, generalmente no están bien cocidas y por lo tanto sea inseguro comerlas. La carne molida que ha estado congelada es la que más puede verse café de adentro cuando todavía no está totalmente cocida. También, las hamburguesas que se han retirado de la parrilla y que todavía se ven rojas de adentro, continúan poniéndose cafés por varios minutos, aún cuando su temperatura interna todavía continúe siendo muy baja. Para matar la bacteria E. coli, las hamburguesas deben ser cocinadas a una temperatura interna de 160° F. Use un termómetro para carne.

Fuente: Carta para el bienestar UC Berkeley, Julio 2001



Entrenamiento de resistencia

Mucha gente cree que los músculos se forman al consumir grandes cantidades de proteína. La verdad es que sólo los atletas que practican deportes de alta resistencia necesitan más cantidad de proteínas que la recomendada por la RDA. Las bebidas, píldoras y barras altas en proteínas son una pérdida de dinero. Los suplementos de proteína no le proporcionarán músculos fuertes, sino que es necesario un entrenamiento de resistencia.

Cuando las personas se van haciendo mayores, pierden de 20 a 40 por ciento de sus músculos- y junto con esto, también pierden resistencia. Los científicos han encontrado que la mayor causa de la pérdida de músculo, es porque las personas dejan de realizar actividades en las cuales se usa la fuerza muscular y no sólo por el factor edad. Es decir, la falta de uso hace que los músculos se debiliten.

Una buena razón para comenzar con un programa de actividad física es trabajar los músculos que se han dejado de usar sin darse cuenta. También los programas de ejercicio le ayudarán probablemente -no sólo a mantener- sino a obtener mayor fuerza, y con el uso adecuado de sus músculos, también se fortalecerán sus huesos.

Mantener en forma sus músculos le ayudará a prevenir problemas tan serios como: caídas que causen caderas rotas y otras incapacidades.

Cuando los músculos de piernas y caderas que sostienen el resto del cuerpo se conservan fuertes, usted está menos propenso a las caídas.

Fuente: Instituto Nacional del envejecimiento (National Institute on Aging)



Combine el entrenamiento de resistencia con actividades que proporcionan fuerza como: caminar, bailar y andar en bicicleta para lograr una mejor condición física.

Rincón de Niños

Barcos de huevo

- 1 huevo duro cocido
- Un puñito de pimienta
- 1 cucharadita de mayonesa
- Un pequeño pedazo de papel, cinta adhesiva y palillos



Pele el huevo cocido. Córtelo a la mitad a lo largo, quite la yema y revuélvala con mayonesa y pimienta. Corte dos triángulos de papel y escriba su inicial en el papel que está en forma de vela. Pegue las velas de papel a los palillos. Ponga la mezcla de la yema otra vez en las rebanadas del huevo y pegue las velas de los barcos de papel.

Los niños pueden hacerlo: Estrelle el huevo, pélelo bajo el agua, corte el huevo con un cuchillo de mesa o de plástico. Luego, dibuje triángulos y use las tijeras para cortarlos. Escriba la inicial de los nombres de los niños en las velas de los barcos de papel, péguelas a los palillos, y clávelas a las rebanadas del huevo.

Fuente: Libro de cocina de CNP

Una educadora del *Programa de Nutrición Cent#ible* puede mostrarle a Usted como:

- Invertir su dinero de comidas y escoger mejor
- ahorrar tiempo y dinero
- preparar comidas ricas
- mantener comidas seguras

Los participantes reciben un *Libro de Cocina de Nutrición Cent#ible* gratis y muchos otros regalos incluyen:

- un análisis de su dieta computerizada
- una lista de comestibles
- un plan de menú
- un calendario
- una tabla de cortar
- un termómetro del refrigerador

¡Lo mejor de todos, conocer nuevos amigos, compartir ideas, y gozar! Clases son gratis para las personas que califican.

He aprendido mucho acerca de la comida que yo pensaba que era nutritiva y me di cuenta que no lo es. Esta clase me ayudó a mirar con cuidado lo que estaba comiendo y lo que no comía. Verdaderamente he aprendido mucho de nutrición y disfruté mucho de mi clase de nutrición.

Participante del Condado de Fremont

Para recibir más información, llame una Educadora de *Nutrición Cent#ible* en su condado:

Albany	721-2571	Goshen	532-2436	Niobrara	334-3534	Uinta	783-0579
Big Horn	568-2278	Hot Springs	864-3421	Park	527-8560	Washakie	347-4567
Campbell	682-7281	Johnson	684-7522	Platte	322-3667	Weston	746-3531
Carbon	328-2642	Laramie	633-4383	Sheridan	674-2980	Wind River Res.	332-2681
Converse	358-2417	Lincoln	886-3132	Sublette	367-4380	En Español	1-877-356-6675
Crook	283-1192	Kemmerer	877-9056x410	Sweetwater	352-6775	State Office	1-877-219-4646
Fremont	332-1030	Natrona	235-9400	Teton	733-3087		

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1-800-457-3659.

Este material fue fundado por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA. El Programa de Cupones para Alimentos provee asistencia nutritiva a gente con bajos recursos. Le puede ayudar a comprar comida mas nutritiva para una mejor dieta. Para obtener mas información, contacte a su oficina de servicios sociales.

Considerarán a las personas que buscan la admisión, el empleo, o el acceso a los programas de la Universidad de Wyoming sin consideración alguna hacia la raza, el color, la religión, el sexo, el origen nacional, los impedimentos, la edad, la creencia política, el estatus del veterano, la orientación sexual, y el estatus marital o familiar. Personas con los impedimentos que requieren los medios alternativos para la comunicación o la información del programa (Braille, ampliación de foto, cinta audio, etc.) deben llamar la oficina de Extensión Cooperativa de su condado. Para radicar una queja, escriba UW Employment Practices/Affirmative Action Office, University of Wyoming, P.O. Box 3434, Laramie, Wyoming 82071-3434.

Cooperative Extension Service

UNIVERSITY
OF WYOMING

Family & Consumer Sciences

Cent#ible Nutrition Program

P.O. Box 3354

Laramie, WY 82071-3354

307-766-5375

toll free 1-877-219-4646

website: www.uwyo.edu/cent#ible

En esta edición:

- Explicación de la proteína
- Entrenamiento de resistencia
- Reducción de costos
- Comida del mes
- El rincón de los niños