

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a Las Familias a Comer Mejor por Menos

Febrero 2004 ❖ Servicio de Extensión Cooperativa ❖ Departamento de Ciencias de Familia y Consumidores ❖ Vol. 7 No. 2



Cortando Coste

Las microondas ahorran tiempo y dinero, ya que utilizan menos energía y reducen por la mitad del tiempo de cocimiento. Si está interesado en adquirir una microonda nueva, pueden serle de ayuda las siguientes consideraciones:

- ☞ El tamaño de microonda y el espacio que tiene en su cocina.
- ☞ El voltaje de la unidad. A mayor voltaje, mayor es la rapidez de cocción.
- ☞ Verifique la capacidad interior de la microonda: ¿es suficientemente grande para los platos que usted utiliza normalmente?

Los precios de las microondas varían enormemente. Incluso, puede considerar adquirirlo en alguna tienda de segunda mano o en alguna venta de garage.

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

1-877-356-6675

Las microondas y las ollas de cacharro

Después de un día de trabajo muy ajetreado, ¿no es agradable encontrarse con una comida ya preparada o por lo menos poder tener una comida lista en tan solo unos minutos? Alimentarnos a nosotros mismos y a nuestras familias puede ser algo rápido, sencillo nutritivo si contamos con las herramientas correctas y si planeamos un poco.

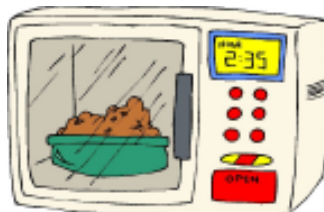
Las ollas de barro o cerámica son muy útiles para cocer alimentos principalmente durante los meses más fríos. Las sopas y los guisados son comidas calientes y saludables, que se pueden preparar la noche anterior y ser cocidos durante las horas en que la familia está en la escuela o en el trabajo. A continuación se dan algunos consejos:

- No utilice las ollas de barro para recalentar los alimentos.
- Cubra todos los alimentos con un líquido caliente como agua o caldo.
- Los vegetales se cocinan más lento que la carne, así que póngalos en el fondo y alrededor del recipiente.
- Coloque la carne **descongelada** en el centro del recipiente, para sacarla de la “zona de peligro” con más rapidez.



La microonda es una otra herramienta de la cocina que puede ayudarle a preparar comidas rápidas y nutritivas. Los vegetales congelados o enlatados se pueden cocinar fácilmente en sólo unos minutos. La microonda es muy útil para calentar las comidas sobrantes. Es importante tener en cuenta los siguientes puntos:

- Los alimentos tienen que ser recalentados a 165 °F.
- Hay que mover y voltear los alimentos mientras se están cocinando para que la cocción sea lenta y homogénea.
- Revolver los alimentos, periódicamente, evita que se calienten unas zonas más que otras.



EL SENTIDO MAYOR

Algunas veces es más fácil y más conveniente dejar que alguien más cocine; también puede comprar comidas listas para consumirse, carnes frías, pedir alimentos que sean entregados a domicilio, por ejemplo, meals on wheels, o bien, comer fuera en algún restaurante o centros para mayores; sin embargo, es importante que tome en cuenta ciertos aspectos de seguridad:

- **Deseche cualquier alimento perecedero que haya sido dejado a temperatura ambiente durante más de dos horas.**
- Cuando le sirvan algún alimento caliente, asegúrese de que esté bien caliente y completamente cocido; si no está caliente, regréselo.
- Algunos Centros para Mayores no permiten que se pida comida para llevar, porque saben que fácil las bacterias se multipliquen hasta niveles riesgosos para la salud cuando los alimentos se dejan fuera de refrigeración para épocas prolongadas. Cheque con su Centro las políticas para poder llevar comida a casa.
- Si va a recalentar algún alimento preparado que se llevó a casa, siga la siguientes instrucciones:
 - Asegúrese de calentar el alimento por completo a una temperatura de 165 °F, hasta que esté caliente y ebullendo.
 - Hierva siempre cualquier tipo de salsa.
 - Si va a calentar con la microonda, cubra el alimento y gire el plato, de tal forma que se caliente lenta y homogéneamente y nunca deje que se queden partes del alimento sin calentar (partes frías), ya que estas partes podrían contener bacterias.

Fuente: FDA Center of Food Safety and Applied Nutrition

sloppy joe

Alimento del mes

Tomate: Originalmente americano.

El tomate es originalmente de Las Américas; fue cultivado en México por los Aztecas y en Perú por los Incas en el año 700 D.C. En Inglaterra en el siglo XVI, el tomate fue llamado “manzana mala” debido a su parecido a las frutillas venenosas de la planta llamada Sombra de la Noche. Sin embargo, los franceses lo llamaron “manzana del amor” y lo consideraron fuertemente un afrodisiaco.

Hoy, se considera al tomate como un alimento básico de la dieta americana; no solamente por su versatilidad, sino también por su alto contenido de fitoquímicos que ayudan a combatir las infecciones, protegen contra ciertas enfermedades y ayudan a prevenir el cáncer. Así mismo, no contiene colesterol, es bajo en calorías y es una excelente fuente de fibra. Aproveche este alimento tan nutritivo y ¡consúmalo diariamente!



Fuente: North Carolina Department of Agriculture

- 1 lb de carne molida
- 1 lata (10½ oz) del caldo de tomate
- 1 cucharada de mostaza preparada
- ½ cucharadita de sal
- 6 bollos para hamburguesas
- Margarina
- 1. Precaliente el horno a 325 °F.
- 2. Cocine la carne en una sartén y elimine la grasa.
- 3. Agregue el caldo de tomate, la mostaza, la sal y mezcle. Cocine al fuego lento durante 10 minutos. Revuelva ocasionalmente.
- 4. Unte margarina en los bollos y colóquelos en un recipiente. Métalos al horno y caliéntelos 10 a 15 minutos.
- 5. Coloque trozos de carne en los bollos tibios y sirva. Rinde 6 porciones.

Fuente: Libro de cocina de CNP

Seguridad en los alimentos

¿Pueden causar cáncer los recipientes de plástico usados en el horno de microondas? La respuesta es no de acuerdo a los científicos en alimentos de la Extensión Cooperativa de Alabama.

Durante un estudio realizado, se encontraron algunos compuestos químicos liberados por el plástico cuando éste era sometido a un calentamiento por microondas, pero tales compuestos fueron liberados en cantidades tan pequeñas, que no representan algún riesgo para la salud. Además, uno de los compuestos liberados no es agente cancerígeno. Lo siguiente le damos algunas sugerencias para el uso de plásticos en la microonda:

- Utilice solamente recipientes de plástico que se mencione en la etiqueta que es apropiado para la microonda.
- Evite utilizar recipientes de plástico de margarina y otros alimentos, ya que tales recipientes no están diseñados para usarse en la microonda y pueden derretirse provocando la liberación de compuestos químicos.
- Nunca use bolsas delgadas de plástico, bolsas del supermercado, papel de estraza, ni periódicos en la microonda.

Fuente: Dr. Jean Weese, Alabama CES Food Scientist

Porqué tengo que incluir ejercicio físico?

Dados los muchos beneficios que el ejercicio físico otorga a la salud, los riesgos de la inactividad son más que claros. La inactividad física es una seria epidemia a nivel nacional, representa un reto para la salud pública a prevenir muertes prematuras y enfermedades innecesarias.

Beneficios de una actividad física regular:

Reduce el riesgo de muerte prematura.

Promueve el bienestar psicológico.

Reduce el riesgo de muerte por enfermedades del corazón.

Ayuda a controlar el peso.

Reduce el riesgo de desarrollar diabetes.

Ayuda al mantenimiento y a la construcción de huesos, músculos y articulaciones saludables.

Reduce el riesgo de desarrollar presión alta.

Ayuda a reducir la presión alta en las personas que ya padecen de enfermedades.



Reduce el riesgo de desarrollar cáncer del colon.
Ayuda a las personas mayores a estar más fuertes y tener mayor control de sus movimientos sin caerse.

Reduce la depresión y la ansiedad.

Fuente: www.cdc.gov



Rincón de Niños

Sugerencias para las madres de niños chiquitos

Supervise siempre a los niños durante sus horas de comida y almuerzo; los niños pequeños, suben el riesgo de ahogarse a causa de algún trozo de alimento grande atorado en sus gargantas y este riesgo continúa hasta que cumplen los 4 años, la edad en que son capaces de masticar y tragar más efectivamente.

De acuerdo a la Pirámide de los Alimentos, ofrezca a los niños de 2 a 3 años de edad la misma variedad de alimentos que al resto de la familia, pero en pequeñas cantidades y preparadas de tal forma que sea fácil masticarlos y tragarlos por ellos.

Un cortado creativo

Use los cortadores de galletas para cortar pan de trigo integral y rebanadas de queso y carne frío y prepare con ellos emparedados. Trate cortar también diferentes vegetales usando cortadores de galletas pequeños para probar las diferentes formas que se pueden hacer y después de comerse.

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.

Soy capaz de alimentar a mi familia y a mi misma de forma más nutritiva porque compro una gran variedad de alimentos y planeo mis menús; he mejorado también mis habilidades como cocinera y aumentado la seguridad de mi cocina al usar únicamente agua tratada y por último, me he retado a mi misma a tomar un poco de leche a la hora de las comidas para ingerir una mayor cantidad de calcio.

Participante del Condado de Big Horn

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, amplificación 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

Dept. 3354

1000 E. University Ave.

Laramie, WY 82071-3354

307-766-5375

toll free 1-877-356-6675

website: [www.uwyo.edu/cent\\$ible](http://www.uwyo.edu/cent$ible)

La Serie de Televisión de

Nutrición Cent\$ible

Televisado los domingos a las 1:30 en el canal publico (Wyoming PBS)

Feb 1- "Eggs" (Los Huevos)

Feb 8- "Cent\$ible Kitchen" (La Cocina Cent\$ible)

Feb 15- "Breakfast" (El Desayuno)

Feb 22- "Food Preservation" (La Preservación de Alimentos)

Feb 29- "Herb" (Las Hierbas)