

Cent\$ible Nutrition News

Helping Families Eat Better for Less

Mayo 2004 ❖ Servicio de Extensión Cooperativa ❖ Departamento de Ciencias de Familia y Consumidores ❖ Vol. 7 No. 5



Cortando Coste

El comer en el camino puede resultar muy caro. Lleven sus propias bocadillos nutritivos para ahorrar dinero, tiempo y para sentirse bien. Mantenga sus bocadillos fríos en una bolsa aislada.

Sugerencias de bocadillos:

Bagels de trigo integral
Galletas saladas de trigo integral
Palomitas de maíz
Frutas enteras
Cajas de jugos
Porciones individuales de puré de manzana
Latas de atún
Crema de cacahuete (para apios)
Botellas de agua

Llene bolsas de plástico de tamaño individual con lo siguiente:

Su cereal favorito
Frutas y granos secos
Mini zanahorias y tallos de apio
Uvas

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

1-877-356-6675

¡La seguridad de los alimentos para el camino!

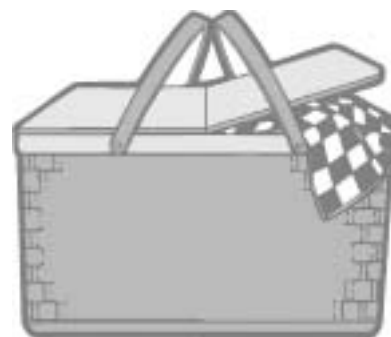
Como el clima mejora, es común comer afuera de la casa. Los excusiones de campo se vuelve más y más frecuente. Los alimentos que se llevan al campo, al igual que los alimentos que se tienen en casa, necesitan manejarse adecuadamente para evitar enfermedades

El Servicio Cooperativo de Carolina del Norte (*The North Carolina Cooperative Service*) ofrece una lista de razones por las cuales los alimentos que se llevan al campo pueden ser peligrosos:

- ➔ Los alimentos para el campo se manejan mucho, lo cual incrementa el riesgo de que sean contaminados.
- ➔ Los alimentos no se enfrían rápidamente después de que se cuecen; la temperatura ambiente promueve el crecimiento bacteriano.
- ➔ No es común que se use el equipo que puede mantener a los alimentos calientes y fríos. Entre más tiempo se tenga a los alimentos a temperatura ambiente, más fácil resultará contraer alguna enfermedad a causa de éstos.

Cómo mantener seguros los alimentos que se llevan al campo:

- ➔ Lávese las manos antes de manejar cualquier alimento y utilice utensilios y recipientes limpios.
- ➔ No prepare alimentos con más de un día de anticipación a su día de excursión, a menos que vayan a ser congelados.
- ➔ Mantenga fríos los alimentos fríos y calientes los alimentos calientes. Si esto no es posible, evite alimentos que necesiten ser calentados o refrigerados
- ➔ Lleve muchos utensilios y cubiertos.



- ➔ Si va a cocinar en el campo, mantenga la carne cruda lejos del resto de los alimentos.
- ➔ Asegúrese de que los alimentos estén completamente cocidos a la temperatura adecuada.
- ➔ Mantenga tapados los alimentos para evitar contaminaciones por insectos.

EL SENTIDO MAYOR

Comiendo bien dentro de su presupuesto

A continuación se sugieren algunas ideas para ayudarle a reducir el costo de los alimentos y mantener alto su nivel nutricional:

- ✓ Cocinar y comer en casa cuesta menos que comer afuera.
- ✓ Los frijoles secos, el arroz y otras legumbres son muy nutritivas, cuestan menos y hacen sus alimentos más abundantes.
- ✓ Los huevos, el pollo, el pavo y algunos pescados son de bajo costo.
- ✓ Compre frutas y vegetales frescos del tiempo.
- ✓ Compre alimentos que estén de oferta, considere también comprar alimentos de marca de tienda porque generalmente cuestan menos.
- ✓ No compre un alimento sólo porque tiene un cupón de oferta; use los cupones para las cosas que utilice frecuentemente.
- ✓ Sea parte de algún programa de comidas en grupo, éstos se ofrecen a través de los programas locales para las personas de la tercera edad.
- ✓ Pídale a sus familiares y amigos que le den alimentos como regalo en lugar de flores o ropa.
- ✓ Consiga estampillas de alimentos. Contacte la oficina local de estampillas de alimentos o la Agencia de Salud Pública para más información.

Planee sus comidas con varias semanas de anticipación, lo cual le ayudará a usar lo que tiene a la mano y después planear para los artículos al dos por uno o que estén en oferta, ahorrando así tiempo y dinero.

Fuente: www.fda.gov

Alimento del mes

Una bocadillos fácil para llevar de viaje

2 Cda. de margarina

2 ½ Tz. de variedad de cereales sin azúcar listos para comerse

De ½ a 1 Tz. de variedad de nueces

¼ de cdta. de cebolla en polvo

1/8 de cdta. de ajo en polvo

1 ¼ cdta. de polvo de chili

1 cdta. de páprika

1. Caliente el horno a 250 °F
2. Derrita la margarina en un molde para hornear en el horno.
3. Retire el molde del horno y vierta el cereal y las nueces, mezclando todo muy bien de tal forma que las piezas queden completamente cubiertas con la margarina.
4. Espolvoree los sazónadores revolviendo bien. Esparza en el molde.
5. Meta el molde en el horno sin tapar de 20 a 30 minutos o hasta que el cereal comience a dorarse. Sirva tibio o frío.
6. Una vez frío, puede almacenar la mezcla en un recipiente bien sellado.

Fuente: Libro de cocina de CNP

Lo que sí debe y lo que no debe hacer al viajar con niños.

Sí planee varias actividades, pero No planee realizarlas todas.

Sí incluya en el plan recesos para descansar.

No cuente con tener el mismo horario que en casa.

Sí encuentre lugares para correr, saltar, gritar y jugar.

Sí sorprenda a los chicos cuando se están portando bien y alabe su conducta.

No permita que ningún niño viaje en coche sin su cinturón de seguridad abrochado.

Sí motívelos a llevar un diario de su viaje.

Fuente: Wisconsin CES

Datos Divertidos de Comida Introduciendo...

La granada

La granada es una fruta exótica originaria de Irán y el Himalaya.

La piel de una granada es amarilla con rojo llamativo y un recubrimiento rosa.

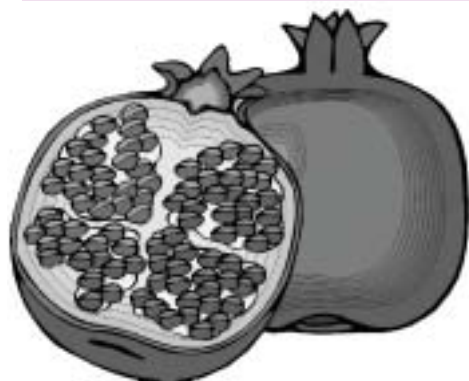
El interior de una granada está lleno de muchas semillas que están divididas en varios compartimientos.

La pulpa jugosa alrededor de las semillas es lo que normalmente se come o se exprime para hacer otros alimentos como mermelada o jalea.

Hasta los años 1600s la granada fue utilizada como medicamento.

El jarabe de granadina no es otra cosa que el jugo de granada endulzado.

Las semillas de la granada pueden agregarse a las ensaladas de frutas o pueden servir como adorno a las ensaladas verdes.



¡Salga de casa, póngase activo!

Tan pronto comienza el deshielo del invierno, es tiempo de salir de casa y ponerse activo. La primavera es la época perfecta para las diversiones al aire libre y para las actividades físicas, así que apague su televisor y ¡llévese con usted a su familia y amigos afuera! A continuación, se sugieren varias formas de darle la bienvenida de nuevo al sol, divertirse e incluir actividades físicas en su día:



Visite un parque

Salga de excursión

Prepare y plante un jardín

Juegue en un juego de oscilación

Limpie el patio trasero



Juegue a lanzar la pelota

Juegue con un disco volador

Lave su auto y su bicicleta

De un paseo en bicicleta



Rincón de Niños

Una actividad “de gérmenes” divertida que tú y tus padres o amigos pueden hacer con la ayuda de un adulto es la siguiente:

Se necesitan:

3 personas

3 cucharadas de aceite para cocinar

3 cucharaditas de canela

Cucharas para medir

Jabón para manos

Toallas de papel

Un fregadero para lavarse las manos



Mezclen el aceite y la canela en un recipiente pequeño. Tome una cucharada de la mezcla, colóquenla en las manos de cada persona y frótenla bien sobre las manos. La canela hará el papel de los “gérmenes”.

Cada persona necesita lavarse las manos durante 20 segundos frotándolas enérgicamente. La primera persona usará agua fría y no usará jabón; la segunda persona usará agua tibia y tampoco usará jabón y por último, la tercera persona usará agua tibia y jabón.

Observe las manos de las tres personas para ver qué le paso a los “gérmenes.”

Las tres personas deberán después lavarse perfectamente sus manos con agua tibia y jabón.

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.

“La clase me ayudó a alimentar a mi familia de una forma más nutritiva. Las lecciones me han ayudado a mejorar la seguridad en mi cocina, así como los métodos para preparar los alimentos.”

“Su clase fue una de las mejores y ahora comemos sanamente de una forma divertida.”

Participante del Condado de Sheridan

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

Albany	721-2571	Goshen	532-2436	Park	527-8560	Washakie	347-4567
Big Horn	568-2278	Hot Springs	864-3421	Platte	322-3667	Weston	746-3531
Campbell	682-7281	Johnson	684-7522	Sheridan	674-2980	Wind River Res.	332-2681
Carbon	328-2642	Laramie	633-4383	Sublette	367-4380	En Español	1-877-356-6675
Converse	358-2417	Lincoln	866-3132	Sweetwater	352-6775	State Office	1-877-219-4646
Crook	283-1192	Natrona	235-9400	Teton	733-3087		
Fremont	332-1030	Niobrara	334-3534	Uinta	783-0579		

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1-800-457-3659. Financiado por el Programa de Estampillas de Alimentos.

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
307-766-5375
toll free 1-877-356-6675
website: www.uwyo.edu/centsible