

\$entido común alimenticio

Programas de Nutrición de la Universidad de Wisconsin-Extensión

Vol. 16 Número 2

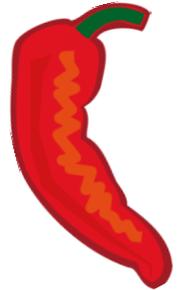
Enero—Febrero—Marzo 2016

<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

UW
EXTENSION
University of Wisconsin-Extension



Disfrute de alimentos de muchas culturas



Somos una nación de población diversa y, como tal, celebramos las tradiciones culinarias que tanto nos gustan. Al mismo tiempo, podemos prepararlas en forma más saludable. Estas son algunas ideas para hacer más saludables nuestras recetas favoritas sin perder el tesoro de nuestras tradiciones.

Cocine con otras personas—Aprenda a preparar diferentes alimentos tradicionales o regionales de otras personas que usan recetas e ingredientes auténticos y explore maneras de mejorar la nutrición de algunas de las recetas favoritas de su propia familia. Cocinar en casa le permite añadir variedad a las comidas. Si es necesario, adapte las recetas reduciendo las salsas, salsas espesas y cremas, añadiendo más verduras u horneando en vez de freír.

Combine culturas—Muchos alimentos y bebidas populares en los Estados Unidos combinan la cocina de muchas culturas. Celebre la diversidad de nuestro país y encuentre inspiración en platos que incluyen

más frutas, verduras, granos integrales, frijoles, mariscos, carnes con poca grasa y productos de leche con poca grasa.

Añada un toque de especias—Combinaciones de hierbas y especias a menudo nos recuerdan platos de nuestra propia herencia culinaria o nuestro alimento étnico favorito. Añada sabor a las comidas con hierbas y especias, como ají, ajo, jengibre, albahaca, orégano, curry o cilantro, que pueden reemplazar a la sal y a la grasa saturada.

Recuerde, todo tipo de alimentos caben en MyPlate. MyPlate está diseñado para recordar a los estadounidenses que coman saludablemente, usando alimentos de los grupos alimenticios. Busque más información práctica, consejos, utensilios y recetas en **ChooseMyPlate.gov**.

Fuente: *Enjoy Foods From Many Cultures (Disfrute de alimentos de muchas culturas), Choose MyPlate 10 Tips Nutrition Education Series (Series Educativas para la Nutrición 10 Consejos de Choose MyPlate)*

Pad Thai Rápido

- 6 onzas de espagueti fino de trigo integral
- 2 cucharadas de aceite vegetal, dividido
- 24 onzas de mezcla de verduras congeladas
- 3 cucharadas de salsa de soja reducida en sodio
- 1/4 taza de agua
- 1/4 taza de mantequilla de cacahuete
- 2 cucharadas de azúcar
- 1/2 libra de pechuga de pollo deshuesada cortada en trozos pequeños
- 3 huevos
- 1/3 taza de cacahuete triturado



1. Cocine el espagueti siguiendo las indicaciones del paquete. Ecurra la pasta y mézclela con una cucharada de aceite. Descongele las verduras en el microondas durante 5 minutos y escúrralas bien (mientras se cocina el espagueti).
2. Mezcle la salsa de soja, el agua, la mantequilla de cacahuete y el azúcar en un tazón pequeño. Revuelva hasta lograr una consistencia suave. Déjelo a un lado.
3. Caliente 1 cucharada de aceite en un sartén grande a fuego medio-alto. Agregue los trozos de pollo, cocine y revuelva hasta que la carne no esté rosada.
4. Sáquele la cáscara a los huevos y bátalos en un tazón pequeño. Agréguelos a la cacerola con el pollo y mezcle hasta que estén firmes. Agregue las verduras y la pasta a la cacerola junto a la mezcla del pollo. Mezcle mientras se calienta.
5. Añada la mezcla de la salsa de soja a la cacerola y revuelva las verduras y la pasta. Coloque en un tazón de servir y decore con cacahuete triturado.

Fuente: *Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart (Gaste y coma con inteligencia)*

Haga rendir su presupuesto para frutas y verduras

Hay muchas maneras de comprar frutas y verduras en el supermercado. Algunas cuestan menos.

Cómprelas enlatadas—Escoja fruta enlatada en jugo 100% puro y verduras que no tengan sal. Reduzca la cantidad de sodio enjuagando las verduras enlatadas corrientes antes de comerlas.

Córtelas en su casa—

Las frutas y verduras precortadas son convenientes pero cuestan más. Cómprelas enteras y córtelas en su casa.



Compre grandes

cantidades—Las frutas y verduras congeladas cuestan menos en grandes cantidades. Usted puede sacar porciones más pequeñas a medida que las usa.

Mezcle usted misma(o)—El jugo 100% puro preparado con jugo concentrado congelado es a menudo más económico que el jugo pre-embotellado.

Escoja la simplicidad—Compre frijoles secos sin cocinar en vez de las versiones envasadas que cuestan más.

Fuente: *30 Ways in 30 Days to Stretch your Fruit and Vegetable Budget (30 Maneras en 30 días para hacer rendir su presupuesto de frutas y verduras)*, Centers for Disease Control & Prevention (Centros para el Control y Prevención de Enfermedades)

Escoja el frijol seco perfecto

Los frijoles son fuentes excelentes de proteína y proporcionan otros nutrientes como hierro y zinc. Son parte del Grupo Alimenticio de la Proteína; sin embargo, también son parte del Grupo de las Verduras porque son una fuente excelente de fibra dietética y de nutrientes como folato y potasio. Los diferentes tipos de frijoles no varían mucho en su contenido nutritivo, pero se diferencian en sabor, textura y usos.

Los frijoles negros son de tamaño mediano con hollejo negro. Tienen sabor dulce y textura suave. Los frijoles negros son versátiles y se usan en platos principales, sopas, salsas para untar y ensaladas.

Los frijoles Great Northern son de tamaño mediano con hollejo delgado y blanco. Tienen un sabor delicado y a menudo se usan en sopas como por ejemplo sopa de jamón con frijoles.

Los frijoles Kidney son grandes, tienen forma de riñón con hollejo rojo oscuro, rojo claro o rosa. Tienen una textura firme y sirven para sopas u otros platos que se cocinan por largo tiempo.

Los frijoles Pinto son de tamaño mediano con hollejo beige y café. Se cuentan entre los más populares y se usan para preparar frijoles refritos.

Fuentes: *ChooseMyPlate.gov* y *The Bean Institute (El Instituto de los Frijoles)*

Arroz y Frijoles Rojos

1/2 cucharada de aceite (de canola o vegetal)
1 cebolla mediana picada
1/4 cucharadita de ajo en polvo
2 tomates medianos
1 pimiento verde mediano picado (1 taza aproximadamente)
2 tallos de apio sin hojas, cortados en rodajas (aproximadamente 1 taza)
1/2 cucharadita de orégano deshidratado
1 lata (15 onzas) de frijoles rojos, lavados y escurridos
4 tazas de arroz integral instantáneo cocido

1. Coloca aceite en una sartén grande y calienta. Agrega la cebolla y cocina hasta que se ablande.
2. Agrega el ajo, los tomates, el pimiento verde, el apio y el orégano.
3. Tapa y hierva a fuego lento hasta que los vegetales estén tiernos pero firmes (aproximadamente 5 minutos).
4. Agrega los frijoles y hierva a fuego lento. Revuelve la preparación de vez en cuando hasta que todo esté bien caliente.
5. Cocina el arroz siguiendo las indicaciones del paquete. Pon la preparación de vegetales y frijoles con cuchara sobre una cama de arroz.



Fuente: *Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart (Gaste y coma con inteligencia)*

Cómo guardar sin peligro en el refrigerador

¿Se pregunta si los alimentos en su refrigerador se pueden consumir sin peligro? Mire las fechas de vencimiento y consulte las recomendaciones del gráfico abajo. Si no está segura(o) de la seguridad de un producto alimenticio, ésta es una buena regla general: cuando tenga duda, itírelo!

Fuente: *Storage Times for the Refrigerator and Freezer, foodsafety.gov (Tiempos de almacenamiento en el refrigerador y congeladora)*

Categoría	Alimento	Refrigerador (40 °F o menos)
Ensaladas	Ensaladas de huevo, pollo, jamón, atún y macarrones	3 a 5 días
Perritos calientes	Paquete abierto	1 semana
	Paquete sin abrir	2 semanas
Fiambres	Paquete abierto o rebanadas de la fiambrería	3 a 5 días
	Paquete sin abrir	2 semanas
Tocino y salchicha	Tocino	7 días
	Salchicha, cruda de pollo, pavo, cerdo, carne de res	1 a 2 días
Hamburguesa y otras carnes molidas	Hamburguesa, carne molida de res, pavo, ternera, cerdo, cordero y mezclas de estas carnes	1 a 2 días
Carne fresca de res, ternera, cordero y cerdo	Bistecs	3 a 5 días
	Costillas	3 a 5 días
	Asados	3 a 5 días
Carne de ave fresca	Pollo o pavo entero	1 a 2 días
	Piezas de pollo o pavo	1 a 2 días
Sopas y guisos	Con verduras o carne añadidas	3 a 4 días
Alimentos sobrantes	Carne de res o ave cocida	3 a 4 días
	Bocaditos o hamburguesas de pollo	3 a 4 días
	Pizza	3 a 4 días



Estimada Sue Keeney...

Les presentamos a Sue Keeney—su fuente de información basada en las investigaciones acerca de la nutrición y la salud! ¡A los lectores de todas las edades les gustan los consejos prácticos de Sue sobre cómo comer para la buena salud, hacer rendir el dinero para alimentos y muchas otras cosas!

Envíen sus preguntas para Sue Keeney en fyi.uwex.edu/alimentando/ask-sue-keeney/

Querida Sue,

Sé que los frijoles están llenos de nutrientes y fibra y son económicos. Estoy tratando de comer más pero me preocupan los gases intestinales. ¿Me puede dar alguna sugerencia?

Rosy Toot

Querida Rosy,

Hay varias cosas que usted puede hacer para comer frijoles y evitar los gases intestinales. Estas son un par de sugerencias:

- Permita que su cuerpo se acostumbre a comer frijoles. Coma cantidades pequeñas (de 2 a 4 cucharadas) al principio y aumente la cantidad que come a medida que pase el tiempo.
- Remoje los frijoles antes de cocinarlos, deseche el agua en que remojó y cocine los frijoles en más agua. Mientras más remoje y cocine los frijoles, más fáciles serán de digerir. Para instrucciones sencillas sobre cómo cocinar frijoles secos, visite <http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/recipes/preparing-dry-beans>.
- Experimente enjuagando los frijoles enlatados antes de comerlos.
- Compre tabletas de enzimas para reducir los gases, las que se venden sin receta en muchas farmacias.

Sue

Fuente: *All About Beans (Todo lo que se refiere a los frijoles), North Dakota State University (Universidad Estatal de Dakota del Norte)*

Wisconsin Women, Infants and Children (WIC) Program (Programa para mujeres, bebés y niños de Wisconsin)



En Septiembre de 2015, Wisconsin WIC Program comenzó el uso de su Electronic Benefit Transfer (Transferencia de Beneficios Electrónica) (EBT) o eWIC. EBT usa una cinta magnética o smart card (tarjeta inteligente), parecida a una tarjeta de crédito, que los participantes pueden usar en el cajero del supermercado para canjear sus beneficios para alimentos.

EBT proporciona una experiencia de compras de alimentos más segura, más fácil y más eficiente y proporciona mayor flexibilidad en la manera en que los participantes de WIC pueden hacer sus compras. Además de los paquetes de alimentos, los participantes de WIC tienen acceso a varios recursos, incluyendo exámenes de salud, educación sobre nutrición y asesoramiento para la lactancia, verificación de inmunizaciones y referencias, referencia para abuso de drogas y otros servicios.

Para saber más sobre los requisitos para participar en WIC y cómo hacer una solicitud, visite <https://www.dhs.wisconsin.gov/wic/index.htm>.

Fuente: *Wisconsin Department of Health Services (Departamento de Servicios de Salud de Wisconsin)*

La educación de WNEP es apoyada por USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) (Programa de Ayuda para Nutrición Suplementaria de USDA), UW-Extension, FoodShare Wisconsin, y organizaciones participantes locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta saludable. Para saber más sobre FoodShare, llame al <http://access.wisconsin.gov> o visite <http://access.wisconsin.gov>. Para saber más sobre Wisconsin Nutrition Education Program (el Programa de Educación para la Nutrición de Wisconsin) en su condado, por favor comuníquese con:

Infórmese sobre Food
\$ense (\$entido Común
Alimenticio) en línea



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a [State Information/Hotline Numbers](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm) (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.