



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Agosto / Septiembre

Calculando el Costo de la Conveniencia

¿Hace usted sus compras de abarrotes basadas en el sabor, la conveniencia, el costo o la nutrición? ¿Usted considera probablemente todos estos factores! Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* compara el costo de algunos alimentos populares que compran las familias. Los precios de productos que ya han sido preparados y empaquetados y sus contrapartes hechos en casa se muestran en la tabla de abajo. La columna de la derecha muestra cuánto usted ahorraría en cuatro porciones de la mejor compra. ¡Siga leyendo, los resultados le pueden sorprender!



| Producto Alimenticio | Costo de una porción empaquetada | Costo de una porción preparada en casa | ¿Cuál es la mejor compra? | ¿Cuánto se ahorraría en 4 porciones? |
|--|----------------------------------|--|---------------------------|--------------------------------------|
| Sofrito de Carne de Res y Verduras (3 porciones) | \$1.87 | \$0.97 | Preparado en casa | \$3.60 |
| Pizza de Queso y Verduras (5 porciones) | \$1.00 | \$0.59 | Preparado en casa | \$1.64 |
| Recipiente de Verduras Crudas (5 porciones) | \$1.12 | \$0.57 | Preparado en casa | \$2.20 |
| Pastelillos (4 porciones) | \$0.97 | \$0.20 | Preparados en casa | \$3.08 |
| Lasaña (4 porciones) | \$1.65 | \$0.68 | Preparada en casa | \$3.88 |
| Chili de Carne (2 porciones) | \$0.79 | \$0.89 | Enlatado | \$0.40 |
| Enchiladas de Pollo (6 porciones) | \$1.10 | \$0.96 | Preparada en casa | \$0.56 |
| Ensalada de Papas (4 porciones) | \$0.77 | \$0.32 | Preparada en casa | \$1.80 |

Fuentes (Acceso en 7/25/2014): Los precios de alimenticios empaquetados se basan en los publicados en www.shop.safeway.com y los precios de recetas caseras similares se basan en los publicados en <http://recipefinder.nal.usda.gov>

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., FAND, Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

No Permita que lo Bueno se Descomponga



Nadie quiere encontrar frutas o verduras podridas en su refrigerador. Disfrute los sabores de los alimentos de temporada manteniendo frescos los productos que compra. Compre la cantidad de frutas y verduras frescas que usted y su familia puede comer dentro de los límites de almacenamiento mostrados en la tabla de abajo. Los alimentos frescos de la huerta o un mercado de agricultores se mantendrán generalmente frescos por más tiempo que los artículos comprados en una tienda de abarrotes. Siga leyendo para

encontrar consejos que le pueden ayudar a obtener tiempo de almacenamiento más larga para sus frutas y verduras frescas.

Evite el Exceso de Humedad y Manténgalos Fríos

- No guarde las frutas o verduras que muestran signos de deterioro.
- Espere a lavar las frutas y verduras hasta que las vaya a usar.
- Refrigere todas las frutas y verduras cortadas o peladas inmediatamente.
- La mayoría de las frutas y verduras enteras refrigeradas duran mucho tiempo cuando se guardan en una bolsa plástica a la cual se le han abierto de seis a ocho agujeros pequeños. El plástico retiene la humedad y los agujeros dejan entrar un poco de oxígeno. Forre la parte interior de la bolsa plástica con toallitas de papel secas para evitar que el exceso de humedad descomponga los productos frescos.
- Guarde albaricoques, bayas, brócoli, repollo, zanahorias, coliflor, cerezas, maíz, uvas, judías verdes, hojas verdes, hierbas, champiñones, rábanos y calabacines en un cajón para frutas o verduras, que es la sección más fría del refrigerador.
- Las frutas sin cortar (incluyendo manzanas, plátanos, melones, nectarinas, melocotones, peras y tomates) se mantienen mejor si se dejan madurar en un mostrador antes de refrigerarlos. Una vez que maduren, come o guarde estos alimentos en un cajón para frutas o verduras del refrigerador para la frescura óptima.
- Guarde cebollas secas, ajo, naranjas y otros cítricos, y papas en bolsas de malla en un lugar seco, fresco y oscuro, no en el refrigerador, hasta por una o dos semanas.



| Fruta/ Verdura | Tiempo de Almacena- miento Refrigerado | Fruta/ Verdura | Tiempo de Almacena- miento Refrigerado | Fruta/ Verdura | Tiempo de Almacena- miento Refrigerado |
|-------------------|--|-----------------------|--|-------------------|--|
| Manzanas..... | 1 mes | Hierbas frescas..... | 2-3 días | Nectarinas.... | 5 días |
| Remolachas..... | 2 semanas | Uvas..... | 3-5 días | Melocotones.. | 5 días |
| Bayas..... | 2-3 días | Cebollas verdes..... | 3-5 días | Peras..... | 5 días |
| Brócoli..... | 3-5 días | Cabezas de lechuga... | 5-7 días | Rábanos..... | 1-2 semanas |
| Zanahorias..... | 2 semanas | Hojas verdes..... | 1-2 días | Tomates..... | 2-3 días |
| Maíz..... | 1-2 días | Melones cortadas..... | 3-4 días | Nabos..... | 1-2 semanas |

Fuentes (Acceso en 7/25/2014): Adaptado de: 1. A Scott, Texas Cooperative Extension, Safe Storage of Fresh Fruits and Vegetables, http://repository.tamu.edu/bitstream/handle/1969.1/87212/pdf_1902.pdf and 2. L Nwadike, K-State Research and Extension, Storing Fresh Produce, www.ksre.ksu.edu/foodsafety/doc17168.ashx

Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184 Esta edición es una revision actualizada del boletin de "Cenando con Diez Centavos de Agosto 2006." 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," Agosto 2014.

Las Listas de Compras Organizadas le Ahorran Tiempo y Dinero

¿Busca una manera fácil de ahorrar \$1,000 o más al año? ¡Use una lista de compras organizada! ¿Por qué? En promedio, un comprador gasta 40 por ciento más en compras impulsivas al hacer sus compras sin usar una lista. Si usted gasta \$50 cada semana en la tienda de abarrotes, hay una buena posibilidad que \$20 de esas compras son imprevistas. ¡Eso suma! Usted también tiene la probabilidad de gastar 50 centavos más durante cada minuto que permanece en la tienda de abarrotes después de los primeros 30 minutos. ¡En este caso, el tiempo es oro! Ahorre su tiempo y su dinero utilizando una lista de compras organizada.



¿Cómo Puede Obtener una Lista “Maestra” de Compras? ¡Es fácil!

- La manera más fácil es utilizar los grupos principales de alimentos (verduras, frutas, granos, productos lácteos, y proteína) y un "otros alimentos" como los títulos de su lista maestra de compras.
- Una mejor manera es ir a su tienda de abarrotes favorita con un papel en blanco. Camine por todos los pasillos y anote los títulos generales que describen sus compras típicas, utilizando los rótulos de información ubicados en cada pasillo como ejemplo. Algunos títulos que usted quizás debe incluir son: frutas y verduras frescas, productos para hornear, arroz y pastas, alimentos en caja y enlatados, alimentos para el desayuno, bebidas, productos domésticos, productos de panadería, alimentos refrigerados y alimentos congelados.
- Escriba cualquier artículo alimenticio que usted compre cada semana (por ejemplo, pan y leche) bajo el título apropiado en su lista maestra. Fotocopie la lista maestra o imprímala de la computadora para usarla como una lista semanal de compras.
- Mantenga su lista semanal de compras en un lugar central. Pídale a los miembros de su familia que añadan lo necesario para evitar quedarse sin artículos o tener que ir de vuelta a la tienda.

Lista de Compras

| | |
|--|---|
| Frutas & verduras frescas manzanas bananas Sandía repollo cebollas | Productos para hornear harina canela nueces |
| Arroz & pastas macarrones arroz integral | Enlatados / Empaquetados en Cajas Salsa de tomate Mantquilla de mani o cacahuete Ejotes o vainas verdes |
| Alimentos para el desayuno avena | Bebidas té |
| Artículos de limpieza cloro toallitas de papel | Productos de panadería Pan tortillas |
| Alimentos refrigerados Leche pollo | Alimentos congelados Jugo de naranja Maíz Pizza |

Aproveche las Ofertas

- Revise los anuncios semanales de las tiendas de abarrotes para ver qué artículos están en oferta, especialmente las ofertas de carnes y hortalizas. Haga que su menú semanal se base en esas ofertas. Por ejemplo, si la tienda de abarrotes vende el atún a un precio más bajo que el precio usual, usted quizás quiera decidir que va a servir un platillo de atún horneado y sándwiches de ensalada de atún esa semana.
- Revise su cocina para cerciorarse que tiene el resto de los ingredientes que usted necesita para completar la receta, y agregue cualquier artículo necesario a su lista.

Entre & Salga Rápidamente

- Haga planes de hacer sus compras a la hora menos ocupada del día. Los días entre semana o temprano por las mañanas son usualmente cuando hay menos gente, lo que le permitirá entrar y salir rápidamente de la tienda.

Fuente (Acceso en 7/25/2014): Adaptado de: A Henneman, University of Nebraska Cooperative Extension in Lancaster County, [Use Grocery List to Save Time, Eat Healthier](http://food.unl.edu/fnh/grocery-list), <http://food.unl.edu/fnh/grocery-list>

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



Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos* Calabacines Rellenos (Rinde 4 porciones)

Ingredientes

2 calabacines medianos, cortados por la mitad a lo largo
2 cucharaditas de aceite para cocinar
1/2 cebolla mediana, picada
1/4 cucharadita de pimienta negra molida
1 taza de tomates picados, frescos O enlatados sin sal agregada
3/4 taza de queso, mozzarella con grasa reducida rallado O feta

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 475 grados F. **2.** Usando una cuchara, sáquele el centro al calabacín formando “barcos” con bordes de 1/4 de pulgada. Pique los centros de los calabacines en trozos gruesos. Deje reposar. **3.** Coloque los barcos en una bandeja para hornear con la parte cortada hacia abajo. Hornee por 15 minutos. **4.** Caliente el aceite en una sartén a fuego medio. Agregue la cebolla y la pimienta. Cocine por 5 minutos. Agregue el calabacín en trozos. Cocine por 10 minutos. Retire del fuego y deje enfriar por 5 minutos. Agregue los tomates y el queso y revuelva. **5.** Voltee los barcos de calabacín con el lado cortado hacia arriba. Rellene con la mezcla. Hornee por 20 minutos. **6.** Sírvalos calientes. **7.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas. **Datos Nutricionales** por porción de 1/2 calabacín: 110 calorías, 7g de grasa, 2.5g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 7g de carbohidratos, 7g de proteína, 10mg de colesterol, 150mg de sodio y 2g de fibra dietética. Valores Diarios: 15% vitamina A, 40% vitamina C, 20% calcio, 4% 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.