



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Octubre / Noviembre

¿Qué es un Alimento Denso o Rico en Nutrientes?

A las personas que viven en los EE.UU. se les alienta a ingerir una variedad de alimentos y bebidas con alta densidad de nutrientes. Esta fue una de las recomendaciones principales de las *Guías Alimentarias del 2010*. ¿Pero qué significa exactamente un “alimento denso en nutrientes”? ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* va a contestar esa pregunta!



Los alimentos *densos o ricos en nutrientes* proveen muchos nutrientes saludables y pocas calorías por *porción*. La frase *denso en nutriente* es similar a la frase *denso en energía*, pero ellas tienen un significado opuesto. Los alimentos *densos en energía* son menos deseables porque cada porción de ellos tiene más calorías, más grasas agregadas, o más azúcares agregados, y generalmente provee una cantidad baja de nutrientes saludables. Considere las calorías en dos alimentos densos en nutrientes en comparación con los dos alimentos densos en energía:

Dos alimentos densos en nutrientes:		Dos alimentos densos en energía:	
1 papa pequeña asada	127 calorías	2 onzas de papalinas regulares	291 calorías
1 taza de rebanadas de manzana fresca	57 calorías	1 taza de compota de manzana dulce	173 calorías

El primer ejemplo compara una pequeña papa asada simple (140g en peso) con 2 onzas (57g en peso) de papalinas regulares (rebanadas de patatas fritas). Una papa asada provee 164 calorías menos que las papalinas, no tiene grasa, y tiene sólo 14mg de sodio. Las papalinas tienen 20g de grasas agregadas y 337mg de sodio. El papa asada es una opción más densa en nutrientes que las papalinas. El segundo ejemplo compara rebanadas de manzana fresca con compota de manzana dulce. Una taza de rebanadas de manzana provee 116 calorías menos que la compota de manzana dulce. Las rebanadas de manzana fresca no contienen ninguna calorías vacías, pero la compota de manzana tiene 56 calorías vacías de azúcares agregados. Una taza de rebanadas de manzana fresca es más densa en nutrientes que la compota de manzana dulce.

Cada día, trate de comer sobre todo los alimentos densos en nutrientes, tal como verduras, frutas, granos integrales, leche y productos lácteos sin grasa o de grasa reducida, mariscos, carne magra, el pavo y el pollo sin la piel, huevos, nueces, semillas y frijoles secos cocidos. Tente de limitar los alimentos con alto contenido del sodio, grasas sólidas, azúcares agregados y granos refinados.

¡Voltee la página y siga leyendo, porque *Cenando con Diez Centavos* ofrece sugerencias para hacer algunos de los alimentos convenientes más populares más densos en nutrientes y saludables.

Fuentes (Acceso 9/18/2014): 2010 Dietary Guidelines, Food-a-pedia y Nutrient Database, todos en www.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.

Una Mejor Comida Empacada

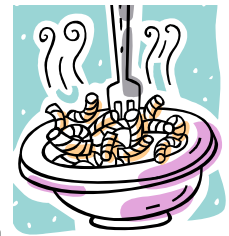
Imagínese que es una tarde normal. ¿Sabe lo que va a cenar esta noche? La mayoría de los adultos que viven en los EE.UU. no deciden lo que van a comer esa noche hasta las 4 de la tarde o después, según una encuesta. Para preparar una comida rápida, muchos cocineros usan alimentos empacados que son convenientes. La mayor parte de estos productos no son densos en nutrientes. (Véase la página 1 de esta edición de *Cenando con Diez Centavos* para una discusión sobre lo que esto significa). En cambio, tienen pocos nutrientes saludables y alto contenido de calorías, sodio, grasas sólidas, azúcares agregados y granos refinados. Además, algunos alimentos convenientes son mucho más costosos que las recetas caseras.



Siga leyendo para obtener sugerencias deliciosas y rápidas para aumentar la densidad de nutrientes de un alimento de conveniencia empacado o congelado. Vea la receta en la página 4 para un ejemplo. Pruebe las ideas descritas abajo para mejorar el sabor de sus comidas — así como el valor nutricional general.

Reducir la Grasa:

- Use sólo la mitad de la mantequilla o la margarina indicada en las instrucciones de las mezclas empacadas para arroz, pastas, relleno, papas, o macarrones con queso. Omita toda ella ahorrar aún más calorías.
- Reduzca la grasa en la carne molida al preparar una cazuela empacada con carne de hamburguesas: Desagüe la grasa de la carne molida cocida. Después coloque la carne en un colador y enjuáguela con agua tibia. Drénela, y continúe con las instrucciones normales.
- Sustituya una cantidad igual de puré de manzana sin azúcar por el aceite vegetal al preparar una mezcla empacada de bizcochos de chocolate (“brownies”). Sustituya dos claras de huevo por cada huevo entero para reducir el contenido de grasa y las calorías aún más.



Reducir el Sodio:

- Use sólo la mitad de un paquete de condimentos que viene con las mezclas empacadas de arroz, sopa con tallarines secos, y comidas congeladas para freír. Agregue la mitad restante a una otra comida, si lo desea, tal como al cocinar arroz o tallarines simples. O úsela como condimento para cocer la carne a fuego lento.

Agregar Nutrientes:

- Agregue verduras cortadas o en rodajas — tal como brócoli, los tomates o zanahorias — a una pizza congelada antes de hornearla, y a las sopas enlatadas.
- Agregue la espinaca congelada cortada a salsas de tomates para pasta.
- Servir las frutas frescas o enlatadas para el postre en lugar de un alimento dulce.
- Si una mezcla empacada requiere una taza de leche, use 2/3 de taza de leche en polvo sin grasa y 1 taza de agua en su lugar. Usted obtendrá el doble de nutrientes, tal como el calcio, las vitaminas y proteínas, en cada taza.



Fuente (Acceso en 9/15/2014): Adaptado de *Healthy Meals in a Hurry: Tips*, por D Wyland y R Litchfield, Extensión de la Universidad Estatal de Iowa, <https://store.extension.iastate.edu/Product/Healthy-Meals-in-a-Hurry-Tips>

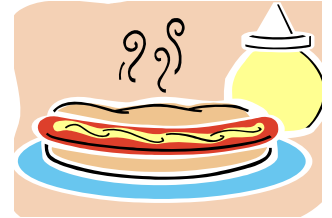
Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184 Esta edición es una revisión actualizada del boletín de "Cenando con Diez Centavos de Junio 2006." El contenido de esta publicación se puede reproducir para propósitos educativos. Todos los otros derechos están reservados. En cada caso, déle crédito a Erin Henry y Mary Meck Higgins, "Cenando con Diez Centavos," Octubre 2014.

Preocupaciones de Seguridad de los Alimentos de Conveniencia

Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* está dedicada a los cocineros ocupados que utilizan a veces los alimentos de conveniencia al servir comidas. ¿Cuáles son algunas de las preocupaciones de la seguridad de los alimentos a tener en cuenta cuando usando los alimentos de conveniencia preparados? Use los siguientes consejos para en forma segura comprar, almacenar y comer los alimentos de conveniencia preparados.

Las Carnes Refrigeradas Deli

- Siempre caliente los perros calientes hasta que estén humeante antes de comerlos. Del mismo modo, caliente las carnes frías hasta que estén humeante antes de comerlas si usted está embarazada, si usted es mayor, o si usted tiene una inmunidad debilitada.
- Refrigere los productos de aves caseras en lonchas pedidos en el mostrador del deli. Usarlos dentro de tres días de haberlos comprado.
- Refrigere los productos de carne de res en lonchas, y de cerdo en lonchas, pedidos en el mostrador del deli. Usarlos dentro de cinco a siete días de haberlos comprado.



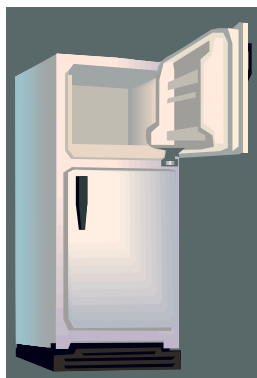
Alimentos Preparados

- En los bares de ensaladas, compre sólo artículos alimenticios que se vean frescos y que estén contenidos en recipientes envasados en hielo.
- Recaliente los alimentos precocidos. Comerlos el mismo día que los compra.
- Refrigere los artículos perecederos, tales como la ensalada de huevo, la ensalada de macarrones y la ensalada de papa, a una temperatura debajo de 40 grados.

Alimentos Enlatados, en Caja, y Empacadas

- Evite comprar or usar alimentos empacadas que estén rasgados, o que estén abollados o abultados, o con fugas. Lave la tapa de una lata con agua caliente y jabón antes de abrir.
- Guarde los alimentos enlatados, en caja y empacadas sin abrir en un lugar fresco y seco. Refrigere los alimentos perecederos después de abrir la empacada.

Alimentos Congelados



- Compre alimentos congelados que se encuentran en la parte trasera del congelador en la tienda. Estos artículos tienden a ser mantenidos a temperaturas más frías.
- No vuelva a congelar los productos alimenticios deshelados.
- Mantenga los alimentos congelados bien envueltos en un congelador a cero grados F. o más frío. Escriba la fecha en cada paquete cuando lo congele. Comuníquese con su oficina local de extensión para obtener una lista de periodos de congelamiento recomendados para varios productos alimenticios. O imprima un gráfico que describe los tiempos de almacenamiento de alimentos seguros del sitio de Internet, www.ksre.ksu.edu/bookstore/pubs/MF3130.pdf

Fuente (Acceso en 9/18/2014): Adaptado de Food Poisoning: Convenience Foods, Academia de Nutrición y Dietética, www.homefoodsafety.org/food-poisoning/convenience-foods

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*
‘Prepare una Comida Completa’ de Macarrones con Queso
(Rinde 4 porciones, de 1 1/2 tazas cada una)
Sirva con fruta y un vaso de leche, si lo desea.

Ingredientes

- 1 caja (aproximadamente 7 onzas) de macarrones con queso, de cualquier marca
- 16 onzas de floretes de brócoli, frescos o congelados
- 2 cucharadas de margarina suave sin grasas trans, o de mantequilla
- 1/4 taza de leche sin grasa o leche baja en grasa
- 10 onzas de atún en trozos, ligero, enlatado en agua

Instrucciones

- 1.** En una cacerola grande, hierva 6 tazas de agua. Agregue los macarrones y el brócoli. Hierva por 7 minutos o hasta que estén tiernos, revolviendo ocasionalmente. Apaga el fuego. Escorra.
- 2.** Ponga la mezcla de nuevo en la cacerola. **3.** Agregue y revuelva 2 cucharadas de margarina. Agregue y revuelva el queso seco. Agregue y revuelva la leche. Finalmente, escorra el atún y agreguelo. Revuelva la mezcla. **4.** Sirva la comida. **5.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Datos Nutricionales por porción: 340 calorías, 9g de grasa, 3g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 43g de carbohidratos, 24g de proteína, 40mg de colesterol, 790mg de sodio y 4g de fibra dietética. Valores Diarios: 70% vitamina A, 180% vitamina C, 15% calcio, 15% 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.