

La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas

Programa de Nutrición Familiar de la Investigación y Extensión de K-State



# CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

## Comiendo Mejor por Menos

Enero/Febrero

Tiene usted muy poco tiempo para todo lo que tiene que hacer, especialmente considerando sus metas para el Año Nuevo? Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* está dedicada a ahorrarle dinero y mantener su familia segura cuando tiene prisa.



### ¿Comprará Comida para Llevar?

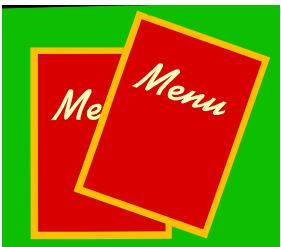
Si compra sus comidas en autoservicio o por entrega a domicilio, recuerde estas tres reglas de la seguridad de los alimentos.

- **Más de Dos son Malas para Usted.** Dos horas son el tiempo máximo en que alimentos perecederos se deben mantener a temperatura ambiental. Las bacterias que pueden enfermarle crecen rápidamente cuando los alimentos se dejan en la zona de temperatura peligrosa (que está entre 40 grados a 140 grados Fahrenheit).
- **La Regla Es: Refrigerar.** Refrigere los alimentos calientes para llevar en seguida si no se los comerá dentro de dos horas. Deje las tapaderas de los recipientes abiertas para ayudar a que los alimentos se enfrien más rápidamente. Cúbralos bien una vez los alimentos se hayan enfriado. Si deja la pizza y otros alimentos perecederos a temperatura ambiental por más de dos horas, tirelos. Algunos tipos de bacterias pueden formar una toxina resistente al calor que no se puede destruir ni al cocinar los alimentos.
- **Recaliente en Forma Segura.** No recaliente los alimentos para llevar en su recipiente original en el microondas, a menos que el recipiente indique que es seguro al usarse para recalentar. Las sustancias químicas de los recipientes para llevar pueden ser absorbidas por los alimentos al calentarlos. Use recipientes diseñados para usarse en hornos de microondas. Cubra el recipiente con una tapa o con envoltura plástica con una esquina levantada. La envoltura plástica no debe tocar el alimento. El vapor atrapado ayuda a destruir las bacterias y asegura que se cocine uniformemente. Recaliente los alimentos hasta que estén calientes y humeantes por completo y hasta que un termómetro de alimentos que ha sido insertado dentro del alimento alcance los 165 grados Fahrenheit.



Fuente (Acceso en 12/18/2013): [Don't Hesitate... Refrigerate!](#), University of Nebraska Cooperative Extension, [www.lancaster.unl.edu/food/fridge2.pdf](http://www.lancaster.unl.edu/food/fridge2.pdf)

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



## ¿Cuál es Su Elección del Menú?

Dos de cada tres adultos en los EE.UU. tienen sobrepeso o son obesos. Así que no es sorprendente que el querer perder peso es una de las resoluciones más populares en el Año Nuevo. ¿Piensa que está ordenando alimentos bajos en calorías al cenar fuera? ¡Conteste estas preguntas y después lea para ver cuán bien conoce un menú!

### 1. ¿Cuál sándwich tiene menos de 500 calorías?

- a. Atún envuelto en una tortilla
- b. Tomate y queso mozzarella fresco
- c. Pavo

Respuesta: El pavo tiene menos calorías (350) que el atún envuelto en una tortilla (600) o el tomate y queso mozzarella fresco (700). Las calorías empiezan a aumentar si usted agrega queso, mayonesa, guacamol o salsa. Para agregar sabor con bajas calorías, agregue mostaza o, mejor todavía, verduras.

### 2. ¿Cuál desayuno tiene casi la mitad de calorías que los otros?

- a. Waffle Belga y salsa de frutas
- b. Dos huevos y tostada con mantequilla
- c. 3 rebanadas de tostadas a la Francesa con miel
- d. Huevos Benedicto

Respuesta: Dos huevos, rellenos, y una rebanada de pan tostado con mantequilla (430) tienen menos calorías que los huevos Benedicto (700), tres rebanadas de tostadas a la Francesa con miel (800), o un waffle Belga con salsa de frutas (800). Para evitar comer 400 miligramos del colesterol que contiene los huevos, escoga claras de huevo o substituto de huevo revuelto.

### 3. ¿Cuál plato italiano tiene menos de 800 calorías?

- a. Tallarines Alfredo
- b. Espaguetis con albóndigas
- c. Berenjena a la Parmesana
- d. Ravioles de queso

Respuesta: Un plato de ravióles de queso tiene típicamente cerca de 600 calorías, menos que la berenjena a la Parmesana (800), los espaguetis con albóndigas (1,200), o los tallarines Alfredo (1,500). Todos tienen por lo menos media porción diaria de grasa saturada (el Alfredo tiene más del doble de dos días). Para una elección más baja en grasas, comparta una orden de pastas con salsa roja.

### 4. ¿Cuál platillo acompañante tiene por lo menos el doble de calorías que los otros?

- a. Puré de papas con salsa de carne o harina
- b. Arroz pilaf
- c. Papa horneada con mantequilla
- d. Repollo con mayonesa

Respuesta: Una papa horneada con mantequilla tiene típicamente cerca de 400 calorías, el doble que el repollo con mayonesa, el arroz pilaf, o el puré de papas con salsa de carne o harina (200 cada una). Las elecciones más altas en calorías incluyen las papas fritas (600), la papa asada carbada de aderezos (600) y los arros de cebolla fritos (900). Usando obtendrá menos calorías escogiendo verduras al vapor.

Fuente (Acceso en 12/18/2013): [Calorie Overkill](http://www.cspinet.org/nah/10_06/calorie_overkill.pdf), Nutrition Action Healthletter, www.cspinet.org/nah/10\_06/calorie\_overkill.pdf

Puede ver los boletines anteriores en [www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184](http://www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184) Esta edición es una revisión actualizada del boletín de "Cenando con Diez Centavos Enero 2007." 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," Enero 2014.

## Gaste su Dinero Sabiamente al Comer Fuera

Muchas personas en los EE.UU. comen fuera con frecuencia. En 2012, los americanos gastaron casi la mitad de su dinero para alimentos en los alimentos preparados fuera de casa, o \$2,167. Aquí hay algunas maneras para reducir los costos al su familia cuando se come fuera:



- **Comparta un Plato Principal.** Las porciones de los restaurantes están aumentando de tamaño, junto con nuestras cinturas y las cuentas de nuestras comidas. Para disminuir todo lo expuesto anteriormente, comparta un plato principal o un platillo acompañante con un amigo o miembro de la familia. Esta también es una forma estupenda para lograr que los niños coman más sano. Los menús para niños consisten típicamente de alimentos altos en grasa, pero bajos en nutrientes. Los niños pequeños a menudo no comen mucho, así que permita que los niños compartan comida del plato suyo, para aumentar su paladar y encoger su ingesta de calorías, y su cuenta.
- **¿Alguien Desea Bebidas?** Ordene agua con las comidas en vez de sodas o bebidas especiales. Aún un vaso de té helado puede agregar fácilmente un dólar extra por persona a la cuenta de la comida. Pida una raja de limón fresco para agregar un toque especial y un poco de sabor a su agua.
- **Salga a Almorzar.** Los menús del almuerzo a menudo ofrecen los mismos alimentos que los menús de cena, pero en porciones más pequeñas y a más bajo precio. Así que optar por salir a almorzar, o a cenar temprano, puede ahorrarle dinero. Sin embargo, aún durante la noche, media porción o una orden más pequeña pueden estar disponibles. Opte por el tamaño más pequeño y usted obtendrá más que suficiente alimento mientras ahorra dinero.
- **Use Cupones.** Algunos restaurantes mandan cupones para promover sus negocios. Busque entre su correo, los periódicos locales, e incluso el Internet para encontrar ofertas especiales. Muchos restaurantes tienen ofertas semanales para niños, donde los niños de ciertas edades comen gratis o a precios muy bajos al comer con un adulto.
- **Planee su Presupuesto.** Para reducir lo que gasta al cenar fuera de casa, reduzca la frecuencia con la que usted y su familia comen fuera. Por ejemplo, escoja una vez cada quince días. ¡Planee donde quieren ir, corten sus cupones y disfruten la comida! Si usted tiene un horario familiar agitado, busque alimentos económicos al hacer las compras en la tienda de abarrotes que pueda utilizar fácilmente para empacar sus propias "comidas para llevar," y busque alimentos para hacer comidas rápidas para servir en casa.

Fuentes (Acceso en 12/18/2013): 1. [Per Capita Food Expenditures](http://www.ers.usda.gov/datafiles/Food_Expenditures/Food_Expenditures/table13.xls), USDA Economic Research Service, [www.ers.usda.gov/datafiles/Food\\_Expenditures/Food\\_Expenditures/table13.xls](http://www.ers.usda.gov/datafiles/Food_Expenditures/Food_Expenditures/table13.xls) 2. [How to Eat Out at a Restaurant: 12 Tips to Save Money, Eat Healthy, & Still Enjoy](http://www.sixwise.com/newsletters/06/09/13/how-to-eat-out-at-a-restaurant-12-tips-to-save-money-eat-healthy--amp-still-enjoy.htm) by [www.sixwise.com](http://www.sixwise.com), at [www.sixwise.com/newsletters/06/09/13/how-to-eat-out-at-a-restaurant-12-tips-to-save-money-eat-healthy--amp-still-enjoy.htm](http://www.sixwise.com/newsletters/06/09/13/how-to-eat-out-at-a-restaurant-12-tips-to-save-money-eat-healthy--amp-still-enjoy.htm)

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

### Fácil Condimento de Hierbas Aromáticas para Sazonar Carne (Rinde 1/3 taza, lo suficiente para condimentar bien 16 porciones)

*Use esta receta para condimentar puerco, pollo, pavo, mariscos o cortes tiernos de carne de res; cualquiera que tenga en el congelador o esté de venta en el supermercado. Sirva con verduras, una rodaja de pan de grano integral, fruta y yogur para hacer una comida completa.*

#### Ingredientes

1 cucharada de azúcar morena bien compacta  
1 cucharada de páprika molida  
1 cucharada de sal gruesa (o menos, si lo desea)  
1 1/2 cucharaditas de pimienta negra molida  
1 1/2 cucharaditas de orégano seco  
1 1/2 cucharaditas de hojas secas de tomillo

#### Instrucciones

1. En un tazón pequeño, combine los ingredientes. Coloque una etiqueta con la fecha y guárdelos en un recipiente hermético, lejos del calor y la luz, hasta por seis meses.
2. Para usarse: Coloque carne cruda en una bolsa. Rocíe como 1 cucharadita del condimento sobre cada porción. Frótelo por todas partes sobre la superficie de la carne. Remueva la carne de la bolsa, y ase a la parrilla, hornee o fría en una sartén la carne hasta que esté cocinada por completo.

*Datos Nutricionales: Cada cucharadita de condimento provee 5 calorías, 0 g de grasa, 1 g de carbohidratos, 0 g de proteína y 440 mg de sodio.*



**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.