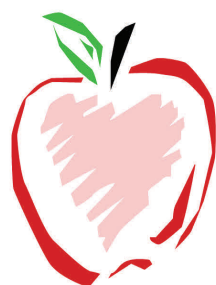


La Estación Experimental Agrícola y el Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad Estatal de Kansas



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

CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Marzo

Ponga en Forma sus Bocadillos

¡Marzo es el Mes Nacional de la Nutrición! El tema de este año es "Ponga en Forma Su Plato". ¡Qué buen momento para que usted y su familia se enfoquen en unos cuantos hábitos alimenticios saludables! Dos de las preguntas más comunes que oímos de las familias son: ¿Cuáles son algunas ideas de bocadillos sabrosos Y saludables? y, ¿Cómo puedo disfrutar al comer más verduras? ¡Siga leyendo para ver las respuestas prácticas de *Cenando con Diez Centavos* para cada una de estas preguntas!



Apele a su sentido de la vista. Las verduras serán muy notadas por su familia cuando sean apetecibles y estén disponibles. Corte las verduras en trozos pequeños para que las puedan comer fácilmente. Coloque dos o tres colores de verduras, como zanahorias, coliflor, rábanos, apio, tomates, pepinos o brócoli, para ofrecer una hermosa presentación. Para una delicia especial, sirva con un dip de guacamole o yogur natural sin grasa mezclado con aderezo descremado estilo Ranch.

Bocadillos colados. ¡Los pastelillos caseros pueden ser una excelente manera de que se cuecen algunas verduras o frutas extras y también de obtener una buena dosis de granos integrales! Revise la receta de pastelillos versátiles en la página 4 de esta edición. Si lo desea, elija agregar verduras ralladas, como zanahorias o calabacines (o frutas picadas, tales como bananos, manzanas o pasas) para ofrecer un gran sabor y nutrición adicional. ¡Mmmm!

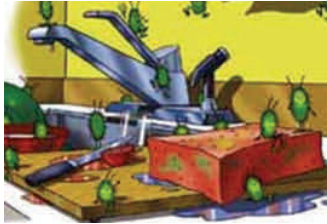
Hágalo divertido. Cree "hormigas en un palo" con su hijo untando palitos de apio con mantequilla de maní. Agregue pasas arriba. O hagan juntos "barcos de pepino". Corte un pepino grande por la mitad, a lo largo. Mezcle 1/2 taza de yogur natural sin grasa con una pizca de azúcar. Unte la mezcla en los "barcos". Coloque dos palillos de dientes con cáscara de pepino como "velas".

Añada algo inesperado. Chips de col rizada y batatas dulces fritas son otra forma de llevar gran sabor a la mesa. Para los chips de col rizada, rocíe pedazos pequeños de sus hojas limpias con aceite de cocina y, a continuación, espolvoree con polvo de ajo y pimienta negra molida. Coloque en una bandeja en una sola capa y hornee a 350 grados F. de 10 a 15 minutos. Para batatas dulces fritas, pele y corte las batatas limpias frescas en tiras. Mezcle con aceite de cocina, polvo de ajo y pimienta negra molida. Coloque en una bandeja en una sola capa y hornee a 450 grados F. de 15 a 20 minutos.

Ponga en Forma su Rutina de Limpieza de Cocina

Como se mencionó, el tema del Mes Nacional de la Nutrición de este año es "Ponga en Forma su Plato". Pero de acuerdo con un informe del 2011, haríamos bien en poner en forma nuestros hábitos de limpieza de cocina también. ¿Sabía que las cocinas y no los baños suelen ser los lugares "con más gérmenes" en nuestras casas? ¡Descubra cómo puede limpiarlas y proteger a su familia!

Esponja de cocina. ¡Las esponjas normalmente se utilizan para limpiar platos y superficies de cocina, pero son las que más gérmenes tienen en la casa! A menudo están mojadas y tienen superficies irregulares y residuos de comida. Esto hace que sean un



lugar natural para que crezcan las bacterias. **¿Qué podemos hacer?** En lugar de utilizar una esponja, comience cada mañana con un paño limpio y seco. Si tiene total preferencia por una esponja, colóquela mojada en el microondas durante un minuto cada día para matar muchas de las bacterias, y reemplace la vieja con una nueva cada dos semanas.

Fregadero de cocina. Partículas de alimentos se quedan atrapadas en los drenajes y trituradores de alimentos, creando lugares para que las bacterias puedan crecer. **¿Qué podemos hacer?** Lavar semanalmente los coladores del fregadero de cocina en el lavaplatos. Lavar los lados y la parte inferior de las cuencas del fregadero cada semana con un limpiador desinfectante. Desinfecte los drenajes mensualmente vertiendo por el desagüe una mezcla de una cucharadita de cloro en cuatro tazas de agua.

Reservorio de café. Los lugares húmedos y oscuros son los indicados para que crezcan bacterias, hongos y moho. **¿Qué podemos hacer?** Siga las instrucciones de limpieza de la cafetera. Muchas empresas aconsejan que debemos limpiarla cada 40 a 80 ciclos de percolación. Un método común de limpieza es agregar 1 taza de vinagre y 2 tazas de agua al reservorio de café vacío y esperar 30 minutos. A continuación, encienda la cafetera y permita que la mezcla pase por la máquina cafetera. Vierta el líquido caliente en el drenaje del fregadero. Conduzca varios ciclos de agua fresca en su cafetera hasta que desaparezca el olor a vinagre.

Manijas del grifo. Muchos tipos de gérmenes se encuentran en las manijas. **¿Qué podemos hacer?** Limpiar las manijas cada día con un limpiador o toallita desinfectante.

Encimeras de Cocina. Muchos alimentos crudos o sin lavar, artículos para mascotas y juguetes son colocados en las encimeras de cocina, lo que las hace un lugar común para los gérmenes. **¿Qué podemos hacer?** Antes y después de la preparación de alimentos, lave las encimeras con agua caliente con jabón, enjuague con agua limpia y, a continuación, limpie con un limpiador o toallita desinfectante.

Perillas de la Estufa. Las perillas de la estufa a menudo tienen capas de aceite y grasa, lo que las hace difíciles de limpiar. **¿Qué podemos hacer?** Una vez a la semana, quite las perillas, lávelas con agua caliente con jabón, enjuáguelas y déjelas secar al aire.

Tablas de cortar. Las tablas de cortar, tanto de plástico como de madera, están en contacto con muchos alimentos. **¿Qué podemos hacer?** Utilizar tablas diferentes para diferentes tipos de alimentos. Lavarlas después de cada uso en el lavaplatos.

Fuente (Acceso en 2/20/12): NSF International's Top 10 Germiest Places in the Home, at www.nsf.org/consumer/newsroom/pdf/fact_germs_top10_germiest_places.pdf

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," Marzo 2012.

Ponga en Forma sus Gastos de Alimentos

Dado que esta edición es sobre cómo ponerse en forma, pongamos un poco de bulto extra donde es deseado — ¡en su billetera! Revise los consejos de *Cenando con Diez Centavos* que aparecen a continuación para ahorrar en sus gastos de alimentos.

Los costos de la cafeína. Probablemente lo ha escuchado antes, pero vale la pena repetirlo. Aunque no esté comprando un café moca a diario de \$4, puede encontrar dinero al cambiar su ritual para recargar sus energías. Averigüe cuánto está gastando en bebidas energéticas empaquetadas, cafés y refrescos. Ahorrar \$5 en el transcurso de una semana equivale a \$260 de ahorro por año. Al recortar un refresco regular al día, también dejaría usted de beber 51,100 calorías en un año — ¡que es el equivalente de un poco más de 14 libras de peso corporal!



Llévese ... las sobras, eso es. ¿Tiene el hábito de comprar desayuno, almuerzo, cena o bocadillos en restaurantes, tiendas de alimentos o máquinas expendedoras? Usted sustancialmente bajará los costos de alimentos cada semana llevando su comida al trabajo en su lugar. La clave está en planificar cómo hacerlo. Cocine en casa y haga lo suficiente para las comidas y los bocadillos que va a comer fuera de casa al día siguiente. ¡Luego engúllase los ahorros!

Un sistema de sobres. Otra gran forma de ahorrar dinero en comestibles es utilizar un sistema de sobres. Aparte el dinero que va a gastar en comida cada semana colocándolo en un sobre. Este sistema ayudará a mantener su dinero para comida aparte de sus otras finanzas domésticas.

El programa de asistencia alimentaria. Personas de todas las edades con bajos ingresos y recursos financieros limitados que califican pueden obtener dinero para ayudar a comprar alimentos. Para obtener más información, llame al 1-888-369-4777 o vaya a www.srs.ks.gov/agency/ees/Pages/EESServices.aspx

Los costos de la conveniencia. A veces se justifica el gasto extra de la conveniencia con la cantidad de tiempo que se ahorra. Pero algunos artículos requieren de un segundo vistazo. ¿Realmente le ahorra mucho tiempo el comprar lechuga en una bolsa, en lugar de lavar y cortar la misma? ¿No podría preparar sus propias comidas congeladas sin gastar mucho tiempo de más, pero por mucho menos dinero — y más salubridad, también — preparando el doble la próxima vez que cocine? Estos son sólo dos ejemplos de cómo los alimentos de conveniencia resultan en un aumento en los costos de los alimentos.

Cuidado con los cupones de alimentos. Casi todos los cupones de productos alimenticios son para artículos de conveniencia. Si usted no compraría — o no necesitará — aquellos productos para los cuales tiene un cupón, en realidad no estará ahorrando dinero. Recuerde que la clave para hacer un buen presupuesto y obtener ahorros en los alimentos es medir lo que gasta, no lo que ahorra. Compare los costos de los alimentos con un cupón a productos genéricos o las marcas del supermercado.

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. El Programa de Asistencia Alimentaria puede ayudar a personas de todas las edades 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

Pastelillos Versátiles (Rinde 6 porciones)

¡Agregue verduras ralladas o fruta picada (como zanahorias, calabacines, bananos, manzanas o pasas) para un gran variedad al gusto!

Ingredientes

1/2 taza de harina de todo propósito	3 cucharadas de compota de manzana
1/2 taza de harina de trigo integral	
1 1/2 cucharaditas de polvo de hornear	1/3 taza de leche sin grasa
1/2 cucharadita de canela molida	1 huevo crudo
3 cucharadas de azúcar	

Instrucciones

1. Lave sus manos y área de trabajo. **2.** En una tazón para mezclar, mezcle las harinas, el polvo de hornear, canela y azúcar. Déjelas a un lado. **3.** Caliente el horno a 400 grados F. Rocíe un molde para pastelillos con aceite en aerosol para cocinar. **4.** En un tazón, bata la compota de manzana junto con la leche y el huevo. **5.** Vierta los ingredientes húmedos en los ingredientes secos. Mezcle hasta sólo humedecerlos. **6.** Revolviendo lo menos posible, agregue 1/4 taza de verduras ralladas o fruta picada, si lo desea. **7.** Llene cada molde hasta 3/4 de su capacidad. **8.** Hornee de 15 a 18 minutos. **9.** Puede congelar las porciones que le sobren. **Datos Nutricionales por 1 pastelillo regular:** 120 calorías, 1 g de grasa, 0 g de grasa saturada, 0 g de grasa trans, 24 g de carbohidratos, 4 g de proteína, 30 mg de colesterol, 140 mg de sodio y 2 g de fibra dietética. Valores Diarios: 2% vitamina A, 0% vitamina C, 10% calcio, 6% 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 de los EE.UU. cooperando.

K-State es un proveedor y empleador con oportunidades equitativas.