

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

### Datos sobre las Grasas

¿Sabe cuáles tipos de alimentos contienen qué clases de grasas? ¿Cómo puede limitar o evitar las grasas menos saludables? ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* le ayudará a resolver el misterio de las grasas!

### Todas las grasas no son creadas iguales

Las cuatro clases principales de grasas son: poliinsaturadas, monoinsaturadas, saturadas y *trans*.

Las grasas poliinsaturadas y monoinsaturadas ayudan a su corazón. Estas bajan el colesterol malo y aumentan el colesterol bueno. Las grasas omega 3 son un tipo especialmente sano de grasa poliinsaturada. Las grasas provenientes de las plantas y el pescado son saludables cuando se comen con moderación. Los alimentos con grasas saludables incluyen nueces, mantequillas de nuez, aceite de canola, aceite de oliva, y los mariscos, especialmente el salmón.

Las grasas saturadas y las grasas *trans* no son saludables para el corazón. Estas tienden a aumentar el colesterol malo y bajar el colesterol bueno. Limite la cantidad que come de grasas que son sólidas a temperatura ambiente. Lea las etiquetas de los alimentos con los Datos de Nutrición y escoja alimentos que tienen 3 gramos o menos de grasas saturadas por porción y 0 gramos de grasas *trans* por porción. Las grasas *trans* se encuentran en alimentos tales como pasteles, alimentos fritos y algunas margarinas.

### Maneras diarias de reducir las grasas menos saludables en su dieta

- Coma fuera de casa con menos frecuencia y prepare comidas en casa más a menudo.
- En vez de productos lácteos regulares, escoja leche, yogur, queso, crema agria y postres lácteos sin grasa o magros.
- Varias veces a la semana, sustituya frijoles cocidos — tales como frijoles rojos o negros, guisantes verdes o garbanzos — en lugar de carne en sus sopas, estofados y ensaladas.
- En vez de comer alimentos fritos, escoja alimentos frescos, horneados en horno convencional o microondas, y alimentos hervidos.
- Al escoger carnes rojas, escoja cortes delgados y corte la grasa visible.
- Deseche la piel del pavo y el pollo.
- En vez de agregar mantequilla o queso, cocine las verduras a la parrilla o al vapor, y agregue hierbas y especias para condimentarlas.
- Substituya las claras de huevo por los huevos enteros en las recetas.
- Haga su propio aderezo o aliño para ensaladas con tres partes de vinagre por una de aceite de oliva.
- Escoja mostaza en lugar de mayonesa o margarina en sus sándwiches.

Encuentre más consejos en la página de Internet [www.heart.org](http://www.heart.org)

*Julio / Agosto*





## Consejos Principales de Seguridad Alimentaria para el Verano

Los alimentos se descomponen más rápido en el verano. ¿Por qué? Las bacterias crecen más rápidamente en el calor y la humedad. Además, más personas cocinan afuera durante meriendas campesinas, barbacoas y viajes de campamento, donde equipo de refrigeración e instalaciones de lavado pueden ser difíciles de encontrar. Afortunadamente, usted puede tomar los pasos para cerciorarse que sus alimentos sean seguros, aún durante el calor del verano.

### **¡Sirva alimentos seguros!**

- Mantenga las bebidas en una hielera separada, ya que la abrirán con más frecuencia.
- Empaque alimentos perecederos (tales como jamones, carne y pollo cocinados, y ensaladas de papa o de pasta) en una hielera con aislamiento en bolsas selladas de plástico bajo varias pulgadas de hielo, compresas de hielo o recipientes de agua congelada. Si empaca carnes crudas, no permita que los jugos de la carne cruda toquen los alimentos listos para comer. No cocine parcialmente los alimentos por adelantado: empaque la carne y las aves crudas o completamente cocinadas. Empaque tan solo la cantidad de alimentos perecederos que usted pueda utilizar.
- Si una hielera fría con aislamiento no está disponible, no lleve alimentos perecederos. En vez de eso, empaque alimentos tales como quesos duros, latas de carne, pollo y atún; nueces, mantequilla de cacahuete, cereales secos, pan, galletas, frutas y verduras.
- Mantenga la hielera en la parte más fresca del automóvil. Colóquela en la sombra o fuera del sol en el sitio de la merienda campesina. Preserve la temperatura fría en la hielera reabasteciendo el hielo cuando sea necesario.
- Al planear una merienda campesina, barbacoa o viaje de campamento, averigüe si habrá una fuente de agua potable segura. Si no la hay, lleve agua para la preparación y limpieza.
- Empaque toallitas desechables y úselas para limpiarse las manos.
- Empaque un termómetro para alimentos. Revise la carne usando un termómetro para alimentos para estar seguro que las mismas alcanzan la temperatura interna de 145° F. para los biftecs y las chuletas, 160° F. para las carnes molidas, y 165° F. para la carne de aves.
- Lave todos los platos, utensilios y tablas para cortar en las que colocó carne de res o aves crudas con agua caliente y jabón antes de utilizarlas otra vez para colocar alimentos cocinados.
- Los alimentos perecederos que no se mantienen fríos por más de 2 horas no se consideran seguros para comer. Cuando el calor de verano alcanza más de 90 grados, los alimentos que se dejaron fuera de la hielera fría por más de 1 hora deben desecharse.

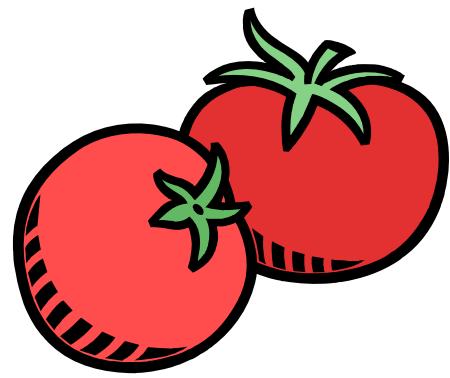


Fuente (Acceso en 6/19/13): Truncado de [Handling Food Safely on the Road](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/handling-food-safely-on-the-road/ct_index#.UcHT0pzNm2M), USDA Food Safety & Inspection Service, [www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/handling-food-safely-on-the-road/ct\\_index#.UcHT0pzNm2M](http://www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/safe-food-handling/handling-food-safely-on-the-road/ct_index#.UcHT0pzNm2M)

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 Julio 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," Julio 2013.

## Los Mejores Tomates

¡Es la temporada de tomates! ¿Sabe los secretos para escoger, almacenar y servir los mejores y más sabrosos tomates? ¡Siga leyendo!



### Selección

A menudo los tomates que saben mejor son los que se cultivan localmente. Vaya de compras al mercado de productos frescos local, si hay uno disponible.

Busque tomates que son fragantes, pesados para su tamaño, y pueden presionarse ligeramente. La piel debe ser lisa y libre de imperfecciones. Examine el color del tomate. Los que tienen colores más oscuros son los más maduros. Compre tomates en varias etapas de madurez, y use los tomates más maduros primero.

### Almacenamiento

Los tomates madurarán después de cosecharse. Madúrelos a temperatura ambiente con la punta del tallo hacia arriba. Los "hombros" de la punta del tallo son la parte más tierna del tomate y se magulla fácilmente.

La luz del sol no es necesaria para madurar los tomates. Colocarlos al borde de una ventana no es recomendable. Ellos podrían llegar a recalentarse, lo que previene el buen desarrollo del color y el sabor, y aumenta la posibilidad de que se pudran.

Debido a que los tomates no continuarán madurando a temperaturas menores de los 55 grados F., evite refrigerarlos hasta que estén completamente maduros. Los tomates completamente maduros pueden ser almacenados en el refrigerador durante dos a tres semanas. Ellos perderán parte de su color y sabor, pero todavía se pueden comer bien.

### Servicio

Si para una receta necesita tomates pelados, colóquelos en agua hirviendo por 30 segundos. Después húndalos inmediatamente en agua fría, deságüelos, y haga una abertura en la punta de la flor para pelar bien la cáscara hacia atrás.



Remueva las semillas de un tomate cortándolo a la mitad transversalmente, después remueva las semillas con la punta de un cuchillo o cuchara.

Corte los tomates del tallo hacia la flor, longitudinalmente en lugar de transversalmente, para mantener la mayor cantidad de jugo. Córtelos poco antes de utilizarlos para preservar la jugosidad, el sabor y los nutrientes.

Fuente (Acceso en 6/19/13): Truncado de [Selecting, Storing and Serving Ohio Tomatoes](#), Ohio State University Extension, [www.ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5532.pdf](http://www.ohioline.osu.edu/hyg-fact/5000/pdf/5532.pdf)

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 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 Cazuela de Lasaña de Queso y Verduras (Rinde 2 porciones)

### Ingredientes

1 taza de brécol en trocitos, congelado o crudo  
1/4 taza de macarrones crudos  
1/4 taza de agua  
1/2 taza de queso mozarella semi-magro y rallado, dividido  
1/4 taza de requesón sin grasa  
1 cucharada de queso Parmesano rallado  
1/2 taza de salsa de espaguetis  
1/2 taza de tomates colados en cubitos, frescos o de lata

### Instrucciones

1. En un tazón, combine el brécol, los macarrones, el agua, 1/4 taza de queso mozarella y la cantidad total de los otros dos quesos. 2. Rocíe un recipiente de 1 cuarto de galón para hornear con aceite en aerosol para cocinar. Agregue la mezcla del brécol. Cubra con la salsa de espaguetis. 3. Tape el recipiente para hornear. Hornee a 350° F. durante 40 minutos. 4. Rocíe la cazuela con tomates y 1/4 taza de queso mozarella. Hornee destapado por 5 minutos. 5. Retire del horno. Espere 5 minutos antes de servir. 6. Cubra y refrigerere las sobras antes de 2 horas.

**Datos Nutricionales por 1/2 de la receta, aproximadamente 1 1/2 tazas:** 220 calorías, 7g de grasa, 3.5g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 24 g de carbohidratos, 16g de proteína, 20mg de colesterol, 650mg de sodio y 3g de fibra dietética. Valores Diarios: 20% vitamina A, 45% vitamina C, 30% calcio, 8% 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.