\$entido común alimenticio

Programas de Nutrición de la Universidad de Wisconsin-Extensión

Vol. 16 Número 1 Octubre—Noviembre—Diciembre 2015 http://fyi.uwex.edu/alimentando





¡Organice celebraciones que sean divertidas, saludables y activas!

Los feriados son días para disfrutar de los amigos, la familia y la comida. Si no tenemos cuidado, también puede ser una oportunidad para comer demasiado y subir de peso. Comer alimentos saludables y hacer actividad física nos puede ayudar a evitar esas libras extra y pueden ser una parte divertida de fiestas y eventos de los días feriados.

- Incluya todos los cinco grupos alimenticios en sus menús. Use ChooseMyPlate.gov para ideas sobre cómo añadir más granos integrales, verduras, frutas, productos de leche descremados o con poca grasa y proteína con poca grasa.
- Haga compras inteligentes para la alimentación inteligente. Ahorre dinero sirviendo alimentos que sean apropiados para su presupuesto. Compre productos frescos de la estación cuando son más económicos y tienen mejor sabor. Planifique por adelantado y compre alimentos en ventas especiales.

- Pruebe algunas recetas más saludables. Busque maneras de reducir el azúcar, la sal y la grasa cuando prepare sus recetas favoritas. Vea el artículo de Sue Keeney para más información.
- Disfrute del sabor. Evite comer demasiado y hágalo lentamente para ponerle atención al sabor de cada bocado de comida.
- Incluya el movimiento en todos los eventos.
 Bailar, moverse y jugar juegos activos añade
 diversión a cualquier fiesta. Dé regalos que
 animen a otras personas a practicar la actividad
 física.
- Sea un ejemplo de hábitos saludables.
 Recuerde que los niños imitan lo que hacen los adultos a su alrededor, incluso en las fiestas.

Fuente: Make Celebrations Fun, Healthy & Active, Choose MyPlate 10 Tips Nutrition Education Series (Organice celebraciones divertidas, saludables y activas, Series de educación para la nutrición 10 consejos de Choose MyPlate)

Lasaña de Sartén

- 1/2 libra de came molida 1/2 cebolla, picada (aproximadamente 1/2 taza)
- 2 dientes de ajo, finamente picados o 1/4 cucharaditas de ajo en polvo
- 3 tazas de salsa para espaguetis o pasta (26 a 28 onzas)
- 1 taza de aqua
- 8 onzas de tallarines anchos
- 1 paquete de 10 onzas de espinacas picadas, descongeladas
- 1 recipiente de 12 onzas de queso cottage bajo en grasa
- 1/2 taza (4 onzas) de queso mozzarella rallado

- Cocina la carne molida, cebollas y ajo juntos en una sartén grande o una parrilla eléctrica; agita para prevenir que se pegue. Enjuaga con agua caliente para quitar la grasa.
- 2. Agrega la salsa de espaguetis y agua a la sartén y calienta hasta que hierva. Agrega tallarines crudos, agita, cubre con una tapadera, baja la llama y cocina durante 5 minutes.
- 3. Aprieta las espinacas descongeladas con las maños limpias para quitar el jugo y luego agita en la sartén. Cubre y calienta a fuego lento por 5 minutes.
- 4. Cubre con queso cottage. Espolvorea con queso mozzarella, pon la tapa y deja calentar otros 5 a 10 minutos hasta que quede totalmente cocido y los tallarines queden suaves.

Fuente: *Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart* (Gaste y coma con inteligencia)

Haga compras inteligentes para la alimentación inteligente

No es necesario gastar mucho dinero para servir alimentos nutritivos en celebraciones. Ahorre dinero ofreciendo alimentos que estén dentro de su presupuesto. Compre productos frescos de la estación cuando son más económicos y tienen mejor sabor. Planifique por adelantado y compre alimentos que estén en ventas especiales. Estos consejos le pueden ayudar a ahorrar dinero cuando planifique celebraciones divertidas y saludables.

Celebre la estación.

Use verduras y frutas frescas que sean de la estación. Son fáciles de obtener, tienen más sabor y generalmente son más económicas. El mercado de productores agrícolas local es una excelente fuente de



productos frescos de la estación.

Simplifique. Compre verduras y frutas en su forma más simple. Los alimentos cortados y lavados, listos para comer y procesados son convenientes, pero a menudo cuestan mucho más que cuando se compran en su forma básica.

Fuente: Smart Shopping for Veggies and Fruits Choose MyPlate 10 Tips Nutrition Education Series (Compras inteligentes de frutas y verduras, Series de educación para la nutrición 10 consejos de Choose MyPlate)

iNo permita que los gérmenes arruinen la fiesta!

Los días de fiesta son oportunidades excelentes para invitar a amigos y parientes a disfrutar de una comida. Dejar alimentos sin refrigerar por demasiado tiempo abre la puerta a huéspedes que usted no invitó -- las bacterias - que pueden engendrar enfermedades causadas por alimentos.

Las bacterias pueden multiplicarse en 20 minutos al doble de su número en alimentos dejados a la temperatura ambiente. Por lo tanto, es importante mantener CALIENTES los alimentos CALIENTES y FRÍOS los alimentos FRÍOS. Estas son algunas sugerencias para ayudarle a evitar que "huéspedes" indeseados vengan a su fiesta.

- Obedezca la "Regla de las Dos Horas". Los alimentos no deben estar a la temperatura ambiente por más de dos horas. Lleve la cuenta de la cantidad de tiempo en que los alimentos han estado en la mesa del buffet y descarte alimentos que han estado ahí por dos o más horas.
- Arregle y sirva en bandejas pequeñas.
 REEMPLACE las bandejas vacías en vez de añadir
 alimentos frescos a un plato que ya tenía
 alimentos. Las manos de mucha gente han estado
 tomando alimentos de la bandeja que también ha
 estado a la temperatura ambiente.

Fuente: Holiday or Party Buffets, Food Safety and Inspection Service, United States Department of Agriculture (Buffets para feriados o fiestas, Servicio de Inspección y Seguridad de los Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)

Sopa de Pasta y Verduras

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 4 tazas de verduras picadas o trozadas (como cebolla, zanahorias y calabacita verde)
- 1 lata (14 1/2 onzas) de tomates cortados en cubo con pimientos verdes
- 1 lata (14 1/2 onzas) de caldo de pollo o verdura bajo en sodio
- 2 tazas de agua
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de sazonador italiano o albahaca
- 2 tazas de pasta integral (caracoles o macarrones)
- 6 tazas de hojas de espinaca fresca (alrededor de 1/2 libra), cuidadosamente lavadas (o col rizada, col silvestre o 10 onzas de espinaca congelada)

- 1. Caliente el aceite en una olla grande a fuego medio. Agregue las cebollas y las zanahorias. Cocine, revolviendo a menudo, hasta que las verduras estén tiernas. Esto tomará unos 3 minutos.
- 2. Agregue la calabacita verde y los tomates enlatados. Cocine de 3 a 4 minutos. Agregue el caldo, el agua, la sal y el sazonador italiano o la albahaca. Llévelos a punto de ebullición.
- 3. Agregue la pasta y la espinaca. Haga que hiervan de nuevo. Cocine hasta que la pasta esté tierna guiándose con el tiempo que se indica en el paquete.

Fuente: Iowa State University, Spend Smart, Eat Smart (Gaste y coma con inteligencia)

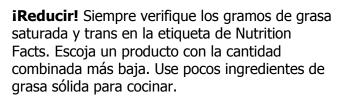
Entérese de toda la información sobre la grasa

La grasa puede proporcionar sabor y tersura a sus platos favoritos, pero demasiada grasa puede ser dañina para la salud.

La mantequilla, la manteca, la margarina y la manteca vegetal son 'grasas sólidas' que son sólidas a la temperatura ambiente y que contienen un porcentaje más alto de grasa saturada o grasa trans. El aceite de coco también

es sólido a la temperatura ambiente y se considera el más alto en grasa saturada. Estos tipos de grasa sólida pueden contribuir a niveles "malos" de colesterol LDL.

Los aceites que contienen grasa no saturada son líquidos a la temperatura ambiente y promueven niveles "buenos" de colesterol HDL. El aceite de oliva, el aceite de canola y los aceites vegetales son buenas alternativas para cocinar.



iSubstituir! Si no le gusta el sabor de la margarina o no desea abandonar completamente la mantequilla, piense en usar una mantequilla con poca grasa en su lugar.

iAñadir de a poco! Seleccione un producto con una mezcla de mantequilla y aceite de oliva o canola. Generalmente, estos productos tienen menos grasa y calorías por porción que la mantequilla común.

iIntercambie! Reemplace con aceite la grasa sólida que usa para cocinar. Esto proporcionará la "grasa buena" que usted necesita.

Fuente: Reduce Added Solid Fats - Butter, Margarine, Lard Shortening, eXtension Foundation (Reduzca las grasas añadidas — mantequilla, margarina y manteca vegetal, Fundación eXtension)



Estimada Sue Keeney...

Les presentamos a Sue Keeney—isu fuente de información basada en las investigaciones acerca de la nutrición y la salud! iA los lectores de todas las edades les gustan los consejos prácticos de Sue sobre cómo comer para la buena salud, hacer rendir el dinero para alimentos y muchas otras cosas!

Envíen sus preguntas para Sue Keeney en fyi.uwex.edu/alimentando/ask-sue-keeney/

Querida Sue,

Mi mamá prepara la mejor comida para los días de fiesta. Cuando le pido la receta me da las cantidades en pizcas, puñados y "lo que parezca suficiente." No comprendo cómo cocinar de esta manera, pero quiero que mis comidas tengan el sabor de las suyas. ¿Cómo se cocina sin receta?

Connie Confundida

Querida Connie,

Algo que la mayoría de los grandes cocineros tienen en común es ila PRÁCTICA! Mientras más cocine, más cómoda se sentirá haciendo sustituciones y ajustes a sus recetas.

iNo tenga miedo de hacer un error! Usted puede ajustar el sabor o la textura de un plato a medida que cocina añadiendo más aqua o aliño.

Muchos platos se pueden preparar sin receta. Por ejemplo, se puede preparar sopa mezclando y cocinando un alimento de proteína, verduras, líquido, aliño y otros ingredientes que usted desee.

Cuando se hornea, las recetas o las medidas son más importantes. Pequeños cambios en una receta para queque (como bicarbonato de sodio) podrían resultar en un queque aplastado.

Le recomiendo que consulte la sección de cocina de SNAP-Ed Connection en https://snap.nal.usda.gov/resource-library/handouts-and-web-sites/cooking. Este sitio reseña muchas habilidades y recomendaciones para la preparación de alimentos que le ayudarán a sentir más confianza en sus "experimentos."

Sue

Fuente: *Iowa State University Extension (Extensión de la Universidad Estatal de Iowa)*

Manténgase activo(a) durante la temporada navideña

Disfrute al máximo de la temporada navideña iañadiendo actividad a sus celebraciones! La actividad física alivia el estrés y puede crear un ambiente divertido y relajante para sus amigos y parientes. Trate de incluir estas actividades en sus tradiciones.

Caminatas navideñas — Anime a su familia y amigos a traer sus zapatillas deportivas junto con el plato que traigan para compartir. Después de la comida, disfruten juntos de una caminata navideña.

Búsqueda del tesoro — Organice una búsqueda de tesoro navideña (o) en la que personas de todas las edades puedan participar. Esto puede hacerse en el interior o al aire libre según el tiempo atmosférico.



Actividades de invierno — Organice una actividad de grupo como un paseo en trineo, patinaje en el hielo o caminatas con raquetas de nieve.

Fuente: Finding Time For Activity During The Holidays, North Carolina Cooperative Extension (Cómo encontrar tiempo para la actividad física durante las fiestas navideñas, Extensión Cooperativa de Carolina del Norte)



Sugerencia de Myplate

Dé vida a sus comidas con verduras y frutas.

La educación de WNEP es apoyada por USDA Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) (Programa de Ayuda para Nutrición Suplementaria de USDA), UW-Extension, FoodShare Wisconsin, y organizaciones participantes locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta saludable. Para saber más sobre FoodShare, llame al o visite http://access.wisconsin.gov. Para saber más sobre Wisconsin Nutrition Education Program (el Programa de Educación para la Nutrición de Wisconsin) en su condado, por favor comuníquese con:

Infórmese sobre Food \$ense (\$entido Común Alimenticio) en línea



El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (por sus siglas en inglés "USDA") prohíbe la discriminación contra sus clientes, empleados, y solicitantes de empleo a base de raza, color, origen nacional, edad, discapacidad, sexo, identidad de género, religión, represalias y, según corresponda, convicciones políticas, estado civil, estado familiar o paternal, orientación sexual, o si los ingresos de una persona provienen en su totalidad o en parte de un programa de asistencia pública, o información genética protegida de empleo o de cualquier programa o actividad realizada o financiada por el Departamento. (No todos los criterios prohibidos se aplicarán a todos los programas y/o actividades laborales).

Si desea presentar una queja por discriminación del programa de Derechos Civiles, complete el USDA Program Discrimination Complaint Form (formulario de quejas por discriminación del programa del USDA), que puede encontrar en internet en http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html, o en cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para solicitar el formulario. También puede escribir una carta con toda la información solicitada en el formulario. Envíenos su formulario de queja completo o carta por correo postal a U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax al (202) 690-7442 o por correo electrónico a program.intake@usda.gov.

Las personas sordas, con dificultades auditivas, o con discapacidad del habla que deseen presentar sea una queja de EEO (Igualdad de Oportunidades en el Empleo) o del programa, por favor contacte al USDA por medio del Federal Relay Service (Servicio federal de transmisión) al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español).

Las personas con discapacidades que deseen presentar una queja del programa, por favor vea la información anterior acerca de cómo contactarnos directamente por correo postal o por correo electrónico. Si necesita medios alternativos de comunicación para obtener información acerca del programa (Braille, caracteres grandes, cinta de audio, etc.) por favor contacte al Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD).

Para obtener más información acerca de cuestiones del programa SNAP, las personas deben contactar al número de línea directa del USDA SNAP al (800) 221-5689, que también está en español o llame a <u>State Information/Hotline Numbers</u> (dé clic en el enlace para obtener un listado de números de línea directa por estado); lo puede encontrar en internet en http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm.