

\$entido común alimenticio

Programas de Nutrición de la Universidad de Wisconsin-Extensión

Vol. 16 Número 3

Abril-Mayo-Junio 2016

<http://fyi.uwex.edu/alimentando>

UW
EXTENSION
University of Wisconsin-Extension



¿Usar una receta o improvisar?

Las recetas nos dan la información exacta sobre los ingredientes e instrucciones necesarios para preparar un plato. Son muy útiles cuando preparamos productos de pastelería. Pequeños cambios a la receta para un pastel (como por ejemplo el bicarbonato) pueden resultar en un pastel aplastado.

Muchos platos se pueden hacer sin receta. Se puede hacer sopa mezclando y cocinando alimentos de proteína, verduras, líquido, aliños y otros ingredientes que a usted le gusten. El tipo y la cantidad de cada ingrediente determinará el sabor, la textura y la cantidad de sopa que resulte. Ajuste el sabor o la textura de su plato a medida que lo prepare añadiendo más agua o aliño.

Por ejemplo:

Pollo (alimento de proteína) + **cebolla, zanahorias** (verduras) + **caldo de pollo** (líquido) + **sal, pimienta** (aliños) + **fideos** = **una sopa de pollo con fideos de sabor suave**

Frijoles rojos (alimento de proteína) + **cebolla, ají picante, tomates** (verduras) + **agua** (líquido) + **comino** (aliño) = **chili picante**

Aprenda las técnicas básicas para la preparación de alimentos.

Compre un libro de cocina como por ejemplo *The Joy of Cooking*

(*La alegría de cocinar*) o *Better Homes and Gardens* (Mejores hogares y jardines) en una tienda de reventa para aprender consejos simples para cocinar.

Busque recetas buenas en recursos en línea como SNAP-Ed Connection cooking section (sección de cocina de SNAP-Ed Connection), <https://snap.nal.usda.gov/resource-library/handouts-and-web-sites/cooking> o busque ideas en el sitio de Food \$ense FYI.

Comuníquese con la oficina de UW-Extension (UW-Extensión) en su área si tiene preguntas o necesita más información.



Sopa de pastas con vegetales

- 1 cucharada de aceite (de canola o vegetal)
- 4 tazas de vegetales (cebolla, zanahorias y calabacín) picado o en rodajas.
- 1 lata (14.5 onzas) de tomates cortados en cubos con chiles verdes
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de pollo o vegetales reducido en sodio
- 2 tazas de agua
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharada de condimento italiano o albahaca deshidratada
- 2 tazas de pasta de trigo integral pequeña (conchiglie o macarrón)
- 6 tazas de hojas de espinaca fresca* (cerca de 1/2 libra)

1. Calienta el aceite en una olla grande a fuego medio hasta que tome temperatura. Agrega la cebolla y cocina. Cocina la preparación hasta que los vegetales estén tiernos, revolviendo con frecuencia (aproximadamente 3 minutos).
2. Agrega el calabacín y los tomates en lata. Cocina entre 3 y 4 minutos. Agrega el caldo, el agua, la sal y el condimento italiano o albahaca deshidratada. Pon todo a hervir.
3. Luego incorpora la pasta y la espinaca, y lleva nuevamente a hervor.
4. Cocina hasta que la pasta esté tierna, respetando los tiempos de cocción del paquete como guía.



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

Sustituciones de ingredientes

¿Ha tenido usted la experiencia de darse cuenta en la mitad de una preparación que le falta un ingrediente? Es posible que estas sustituciones puedan evitar que se arruine una receta o eviten que tenga que hacer un viaje extra al supermercado!



- **Mayonesa** (1 taza) = crema agria o yogur sin sabor (1 taza)
- **Ajo** (1 diente) = 1/8 de cucharadita de polvo de ajo
- **Leche agria (buttermilk)** (1 taza) = 1 taza de leche + 1 Cucharada de vinagre blanco
- **Jugo de tomate** (1 taza) = 1/2 taza de salsa de tomates + 1/2 taza de agua
- **Sopa de tomates** (lata de 10.75 onzas) = 1 taza de salsa de tomates + 1/4 de taza de agua

Para obtener una lista de sustituciones de ingredientes para imprimir, visite: food.unl.edu/documents/IngredientSub.pdf

Fuente: *University of Nebraska-Lincoln Extension (Extensión de la Universidad de Nebraska en Lincoln)*

Información básica sobre nutrición

Cada cinco años se publica una edición nueva de Dietary Guidelines (Pautas de Alimentación). Su propósito es proporcionar a estadounidenses recomendaciones de patrones saludables de alimentación que promuevan salud y eviten las enfermedades crónicas.

Recomendaciones claves

- **Verduras**—Coma una variedad de verduras de color verde oscuro, rojo y anaranjado, legumbres (frijoles y arvejas), verduras ricas en almidón y otras.
- **Frutas**—Coma una variedad de frutas, especialmente frutas enteras.
- **Granos**—Por lo menos la mitad de los granos que consume deben ser integrales.
- **Productos de leche**—Aumente su consumo de leche y productos de leche descremados o con poca grasa, como leche, yogur, queso o bebidas de soya fortificadas.
- **Proteína**—Escoja una variedad de alimentos que contengan proteína, incluyendo mariscos, carne con poca grasa y carne de ave, huevos, frijoles y arvejas, productos de soya y nueces y semillas sin sal.
- Use aceites en vez de grasa sólida cuando sea posible.
- Limite la grasa saturada, *trans* fats (grasa trans), azúcar añadida y sodio.

Fuente: *Dietary Guidelines 2015-2020 (Pautas de Alimentación 2015-2020)*

Vegetales asados fáciles de preparar

5 tazas de vegetales surtidos cortados en trozos grandes (papas, batatas, calabazas, nabos, zanahorias, cebollas, espárragos, hongos)
1 cucharada de aceite (de canola o vegetal)
2 cucharaditas de condimento italiano
1/8 cucharadita de pimienta negra molida
1/8 cucharadita de sal

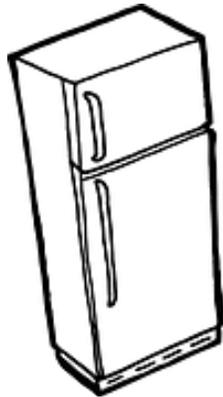
1. Caliente el horno a 425°F. Cubra una fuente de 9"x13" con papel de aluminio o forme un paquete de papel de aluminio para usarlo en la parrilla.
2. Esparza las verduras en la fuente o en el paquete de papel de aluminio. Salpique las verduras con aceite. Revuelva. Salpique con aliño italiano, pimienta y sal. Revuelva. Para la parrilla—doble los lados del papel de aluminio y cierre herméticamente.
3. Hornee sin cubrir por 45 minutos. Dé vuelta cada 15 minutos. ● Cocine a la parrilla sobre fuego mediano por aproximadamente 15 a 20 minutos u 8 a 10 minutos a fuego alto. Dé vuelta una vez.
4. Sirva caliente. Abra con cuidado el paquete de la parrilla para permitir que se escape el vapor.



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

Refresque el refrigerador

Cuando tenga energía para una limpieza a fondo, no se olvide del refrigerador! Un refrigerador organizado y limpio evita las búsquedas de alimentos y facilita y ahorra tiempo en la preparación de las comidas. Al escribir una lista de compras de alimentos, usted evita comprar productos que no necesita, lo que significa menos alimentos desechados (y menos dinero gastado!) .El riesgo de enfermedades transmitidas por bacterias presentes en los alimentos disminuye porque estos se mantienen más fríos, el jugo de carne cruda no se derrama sobre otros alimentos y hay menos riesgo de que los alimentos se echen a perder.



Cinco pasos para limpiar el refrigerador:

1. Apague el refrigerador y desenchúfelo.
2. Saque todo. Tire los alimentos viejos o descompuestos. Los alimentos percederos se deben poner en un enfriador para mantenerlos fríos mientras limpia.
3. Saque los estantes y cajones; lave con agua caliente y jabón, enjuague en agua limpia y seque.
4. Limpie las paredes interiores del refrigerador. Vuelva a poner los estantes y cajones. A medida que vuelve a poner los alimentos, limpie los frascos y contenedores.
5. Limpie el exterior para quitar suciedad y pelusa.
6. ¡Enchufe el refrigerador!

Para más consejos útiles sobre cómo limpiar y organizar el refrigerador, visite www.extension.iastate.edu/foodsavings.

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



Estimada Sue Keeney...

Les presentamos a Sue Keeney—su fuente de información basada en las investigaciones acerca de la nutrición y la salud! ¡A 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,

Hay tanta información sobre la alimentación saludable y cuánto ejercicio necesitamos. Es difícil saber qué creer. Creí que debía seguir la Food Pyramid (Pirámide Alimenticia), pero ahora todo lo que puedo encontrar es algo que parece un plato. ¿Cuál es la información correcta? ¿A dónde debo ir para encontrar información fiable y actual?

Wanda Behellthy

Querida Wanda,

Usted tiene razón. Hay mucha información sobre lo que significa estar sano y puede ser difícil saber qué creer. USDA's MyPyramid (MiPirámide de USDA) fue transformada en MyPlate (MiPlato) hace algunos años e ilustra los cinco grupos alimenticios: Frutas, Verduras, Granos, Proteína y Productos de Leche usando una imagen familiar — un servicio de mesa para una comida.

MyPlate nos recomienda que pensemos en lo que ponemos en un plato, taza o tazón. Se espera que el Plato sea más fácil de comprender y seguir que la Pirámide.

Usted puede encontrar ilustraciones de MyPlate junto con muchos otros recursos excelentes y fiables en ChooseMyPlate.gov. Este sitio también tiene herramientas interactivas para comer dentro de un presupuesto, actividad física, peso y calorías y muchos otros temas para ayudarlo a tomar decisiones saludables.

Sue

Fuente: *ChooseMyPlate.gov*

Disfrute de los beneficios de la jardinería

La jardinería es una manera excelente de disfrutar del aire libre, cultivar frutas y verduras y hacer actividad física. Piense en estas sugerencias para conseguir el mayor beneficio de la jardinería:

Haga actividad física por lo menos 2 ½ horas a la semana. Incluya actividades que aumenten la respiración y la frecuencia cardíaca y que fortalezcan los músculos.

Añada actividad física gradualmente. Empiece con unos pocos minutos de actividad física al día. Aumente el tiempo gradualmente.

Beba más líquidos. El agua le ayudará a mantenerse hidratado(a), especialmente si está afuera en tiempo caluroso.

Varíe las actividades de jardinería. Esto ayudará a mantener el interés y aumentar los beneficios de la jardinería.



Fuente: *Centers for Disease Control and Prevention*
(Centros para el Control y Prevención de Enfermedades)

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 [State Information/Hotline Numbers](#) (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.

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.