

# \$entido común alimenticio

Programas de Nutrición de la Universidad de Wisconsin-Extensión

Vol. 16 Número 4

Julio - Agosto - Septiembre 2016

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

**UW**  
**Extension**  
University of Wisconsin-Extension



## Manténgase sana(o) durante el verano

Sáquele el mayor provecho a su verano tomando decisiones saludables. Siga estas recomendaciones este verano para mantenerse sano(a) y feliz.

### Organice barbacoas saludables.

- **Escoja carnes con poca grasa para la parrilla.**

El pescado, la carne de ave o de vacuno con poca grasa puede ser una alternativa deliciosa y saludable.

- **Añada verduras a la parrilla.**

Prepare brochetas de verduras, ase papas blancas o batatas en papel de aluminio o cocine mazorcas de maíz en la parrilla; sin duda serán del agrado de todos.



### ¡Manténgase activa(o)!

- **Planifique actividad física.** Incorpore horas de actividad en su horario de verano.
- **Manténgase hidratado(a).** Beba bastante agua antes, durante y después de actividades físicas para evitar la deshidratación.

### Planifique viajes en automóvil que sean divertidos y saludables.

- **Lleve muchos refrigerios saludables.** Lleve refrigerios de fruta, verduras y granos integrales para estar segura(o) de ofrecer alternativas saludables durante el viaje.
- **Planifique las paradas.** Lleve zapatos, una pelota o una chaqueta para poder parar el automóvil, estirar los músculos y aprovechar de hacer un poco de actividad física.

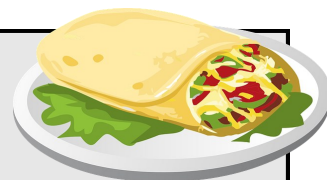
Fuente: *Summer Tips for a Healthy Heart*  
(Recomendaciones para el verano para un corazón sano),  
American Heart Association  
(Asociación Estadounidense del Corazón)

## Fajitas de Pollo

¡Pruebe estas ideas a la parrilla!

- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada y sin piel
- 2 cucharaditas de chile en polvo
- 2 cucharaditas de ajo en polvo
- 1 1/2 cucharadas de aceite (de canola o vegetal)
- 1 pimiento rojo (en finas rodajas)
- 1 pimiento verde (en finas rodajas)
- 1 cebolla mediana (en finas rodajas)
- 6 tortillas de trigo integral (de 8 pulgadas)

1. Congela el pollo durante 30 minutos para que esté firme y sea más fácil cortarlo. Corta el pollo en tiras de 1/4 pulgadas. Colócalas en una sola capa en un plato. Lávate las manos, lava el cuchillo y la tabla para cortar. Espolvorea las tiras, por ambos lados, con el chile y el ajo en polvo.
2. Pon aceite en una sartén de 12 pulgadas. Calienta a fuego medio alto. Agrega las tiras de pollo. Cocina entre 3 y 5 minutos y revuelve frecuentemente.
3. Agrega los pimientos y la cebolla. Mezcla y cocina hasta que los vegetales estén tiernos y el pollo ya no esté rosado. (La temperatura del pollo debe alcanzar los 165 °F como mínimo).
4. Coloca la preparación con una cuchara (hasta 2/3 taza) en las tortillas. Agrega tus ingredientes preferidos por encima. Sírvelas así o enróllalas.



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

## ¡Investigue los mercados de productores agrícolas!

Comprar en el mercado de productores agrícolas es una manera excelente de obtener frutas y verduras frescas, de la estación y cultivadas localmente. Al principio, el mercado puede parecer abrumador, pero aquí le damos algunas recomendaciones para asegurar que sus viajes sean exitosos y divertidos.

### ¡Lleve sus propias bolsas!

Lleve un par de bolsas durables reutilizables para acarrear todas esas frutas y verduras deliciosas y frescas de las granjas locales. También puede llevar recipientes de almacenamiento para las frutas y verduras más delicadas.



### No permita que la muchedumbre la(o)

**abruma.** Los mercados de productores agrícolas pueden estar llenos de gente y hay mucha actividad. Tenga paciencia y tome el tiempo que necesita para inspeccionar los productos de cada vendedor. Deténgase en el puesto de cada vendedor y compare los precios antes de hacer una compra. Para encontrar la mejor selección, vaya temprano al mercado de productores agrícolas.

Fuente: *Center for Nutrition Policy and Promotion  
United States Department of Agriculture  
(Centro para Leyes y Promoción de la Nutrición del  
Departamento de Agricultura de los Estados Unidos)*

## Seguridad en la alimentación de verano

Las vacaciones de verano nos proporcionan un descanso, pero nunca se debe ignorar la seguridad de los alimentos. Tenga en cuenta estas prácticas para la seguridad de los alimentos este verano.

**Limpiar:** Aunque no se coma la cáscara de una fruta o verdura, lave la parte de afuera antes de cortarla para prevenir la contaminación de bacterias en el interior.

**Separe:** Ponga carnes y verduras en bolsas selladas separadas dentro de enfriadores para evitar la contaminación cruzada. Separe la carne cruda de la carne cocida o de las verduras.

**Cocine:** Use un termómetro para carne para saber si la carne se ha cocinado a una temperatura segura; no se deje guiar por la apariencia de la carne.

**Enfríe:** Puede ser difícil mantener los alimentos fríos en días calurosos. Ponga los alimentos que deben permanecer fríos en un recipiente dentro de otro recipiente con hielo para mantenerlos fríos.

Fuente: *Summer Food Safety (La seguridad de los alimentos en el verano),  
University of Delaware Cooperative Extension  
(Extensión Cooperativa de la Universidad de Delaware)*

## Sabrosa ensalada de granos integrales

*Baje la temperatura este verano con esta ensalada refrescante.*

- 2 tazas de granos integrales (arroz integral, quinua)
- 2 cucharadas de aceite (de canola o vegetal)
- 1/4 taza de vinagre de manzana
- 1 cucharada de miel
- Sal y pimienta negra molida a gusto
- 2 manzanas picadas
- 1/2 taza de frutos secos picados (pacanas, nueces)
- 1/2 taza de frutas disecadas (arándanos rojos, cerezas, pasas de uva)
- 1 planta de col rizada o 10 onzas de espinaca envasada (alrededor de 6 tazas) cortada en trozos pequeños

1. Cocina los granos integrales siguiendo las indicaciones del paquete. Déjalos enfriar.
2. En un recipiente grande, mezcla el aceite, el vinagre, la miel, la sal y la pimienta.
3. Agrega las manzanas, los frutos secos, las frutas disecadas y los granos integrales al aderezo y revuelve.
4. Mezcla los vegetales con los demás ingredientes.

**Recomendación:** Sustituya 2 tazas de fruta cortada (fresas, uvas, naranjas) en vez de las manzanas.

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



## Frutas y verduras a la parrilla

Use su parrilla para cocinar otros alimentos aparte de la carne; ponga frutas y verduras para añadir color, sabor, textura y nutrición a las comidas. *Dietary Guidelines for Americans (las Recomendaciones Dietéticas para Estadounidenses)* recomiendan llenar la mitad de su plato con frutas y verduras. Cocinarlas en la parrilla realza su dulzura natural y añade un sabor levemente ahumado.

Casi cualquier verdura o fruta se puede cocinar en la parrilla. Simplemente siga unas pocas recomendaciones básicas...



- Escoja frutas y verduras que estén maduras, pero no demasiado blandas para que se mantengan firmes en la parrilla.
- Evite el calor directo de las llamas.
- Corte las frutas y verduras en pedazos grandes y del mismo tamaño para evitar que se caigan por la rejilla.
- Otras alternativas incluyen usar una olla para la parrilla o una capa doble de papel de aluminio o hacer brochetas (shish kebabs).
- Las verduras están listas cuando usted puede pincharlas suavemente con un tenedor. La fruta debe estar caliente y un poco dorada.

Pruebe estas verduras en la parrilla: pimentones, pimientos, tomates, zapallo, cebollas, berenjena, espárragos, maíz y champiñones. Antes de cocinar en la parrilla, añada un poco de aceite de oliva y sus especias favoritas a las verduras o déjelas macerar en aderezo tipo italiano para que tengan más sabor.

Para postre, pruebe iplátanos a la parrilla! Plátanos que no estén completamente maduros son los mejores. Ponga aceite de colza o de cártamo en los plátanos pelados. Cocine en la parrilla por aproximadamente cinco minutos por lado y sirva con yogur congelado con poca grasa. Otras frutas que tienen muy buen sabor en la parrilla incluyen mitades de duraznos, piña y pedazos de sandía.

Fuentes: *Fruits & Veggies More Matters (Más frutas y verduras es importante), Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética)*



### **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/](http://fyi.uwex.edu/alimentando/ask-sue-keeney/)*

Querida Sue,

Generalmente me toca cocinar a la parrilla en mi casa. Mi familia prefiere la carne un poco rosada por dentro, especialmente cuando se trata de bistec o hamburguesas. ¿Es esto seguro?

Porter Haus

Querido Porter,

Detectar si la carne está cocinada basándose en el color o la textura no es el método más fiable cuando se trata de seguridad en los alimentos. Solamente porque la carne está café por afuera y el jugo se ve claro no siempre significa que esa carne se puede comer sin peligro. Asimismo, el color rosado no quiere decir que la carne no está completamente cocida.

Usar un termómetro es la mejor manera de decidir que un alimento está cocinado apropiadamente. Calentar la carne a la temperatura interna apropiada ayudará a destruir las bacterias dañinas. En el caso de la carne molida de vacuno y de ave, es especialmente importante cocinar la carne completamente a la temperatura apropiada:

- Carne molida (hamburguesas): 60°F
- Bistec, asado, chuletas: 145°F (y mantener esta temperatura por 3 minutos antes de servir.)
- Carne de ave: 165°F

Usted puede comprar termómetros de lectura instantánea para alimentos en la ferretería o supermercado local por unos pocos dólares. Prevenir las enfermedades transmitidas por los alimentos no tiene precio.

Sue

Fuente: *Can Rare Meat Be Safe? (¿Puede ser segura la carne poco cocida?) Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética)*

## ¡Prepárese para las diversiones de verano!

La llegada de la primavera y el verano anuncia días en la piscina, picnics familiares, béisbol y otras actividades al aire libre. Estas son algunas recomendaciones que usted puede tener en cuenta cuando se prepara para las diversiones al sol.



**¡Manténgase hidratado(a)!** Beba mucha agua antes, durante y después de hacer actividad física para evitar la deshidratación.

**Proteja a su familia del sol.** Pónganse sombreros y siempre recuerden de aplicar protector solar resistente al agua y vuelvan a aplicarlo dos horas más tarde.

**¡Protéjense del calor!** Eviten actividades intensas entre el medio día y las tres de la tarde, cuando el sol está más fuerte. Lleven ropa liviana y anteojos de sol para proteger los ojos.

Fuente: *Summer Tips for a Healthy Heart*  
(Recomendaciones de verano para un corazón sano),  
American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón)



### Consejo de MyPlate

**Compre productos frescos cultivados localmente en el mercado de productores agrícolas.**

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 Sense (\$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](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](mailto: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](http://www.fns.usda.gov/snap/contact_info/hotlines.htm).

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