



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Marzo

Aditivos Alimentarios: ¿Qué Agregan?

¿Qué son exactamente los aditivos alimentarios y cómo afectan nuestra salud? ¿Los alimentos procesados son seguros? ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* contestará esas preguntas! *Cenando con Diez Centavos* se dedica a aumentar la calidad de su dieta.



¿Qué son los aditivos alimentarios? Cualquier sustancia agregada a un alimento que cambia sus características se llama un aditivo alimentario. Ejemplos de aditivos alimentarios son el azúcar, la sal, los condimentos, las vitaminas, los minerales, el ácido cítrico, así como los colorantes, conservantes y estabilizadores de alimentos.

¿Por qué se agregan aditivos alimentarios a las comidas? Los aditivos alimentarios se utilizan en alimentos por cuatro razones principales:

1. Para mejorar la textura o la consistencia de un producto.
2. Para mejorar o mantener los nutrientes al agregar vitaminas y minerales.
3. Para prevenir la putrefacción de un producto.
4. Para aumentar el sabor o la apariencia de un producto.

¿Son seguros los aditivos alimentarios? Los alimentos que contienen aditivos aprobados por la Administración de Alimentos y Drogas (o FDA, en inglés) son considerados seguros. La FDA establece normas para las pruebas a fondo a los aditivos que preocupan al consumidor, incluyendo aditivos que no fueron agregados intencionalmente a los alimentos. Si es aprobado, la FDA regula: los tipos de alimentos en los que el aditivo se puede utilizar, la cantidad máxima que se puede utilizar, y cómo se debe denominar el aditivo en las etiquetas de alimentos.

¿Desea que comer menos aditivos alimentarios? Elija alimentos que no se procesan. Coma menos alimentos procesados. (Vea la página dos para encontrar maneras fáciles de congelar comidas en casa.) Enjuague todas las frutas y verduras frescas muy bien. Deseche las hojas exteriores de las verduras como la lechuga y la col. Deseche la grasa y la piel de la carne de res, aves caseras y pescado.

Algunas personas son sensibles a ciertos aditivos alimentarios, tal como el glutamato monosódico, los sulfitos, los colorantes de alimento y los nitratos. Si usted sospecha que es sensible a un aditivo alimentario, lea las etiquetas de los alimentos y evite los productos que contienen ese aditivo. Si usted tiene una reacción — tal como urticaria, fiebre, dificultad en respirar, náuseas o diarrea — después de comer un alimento, consulte a un médico.

Fuente (Acceso en 2/26/2014): Adapted from Food Additives — Are They Safe? By C Curtis, R Meer, S Misner; The University of Arizona Cooperative Extension, <http://ag.arizona.edu/pubs/health/foodsafety/az1082.html>

Boletín desarrollado por Erin Henry, R.D., L.D., y Mary Meck Higgins, Ph.D., R.D., L.D., FAND, Especialista en Nutrición Humana de la Investigación y Extensión de K-State y Profesora Adjunta, Departamento de Nutrición Humana.

Una Guía para Congelar Alimentos en Casa

Comer menos alimentos procesados le puede ahorrar dinero. También puede aumentar la calidad de su dieta. ¡Utilice su congelador! La congelación le permite almacenar en forma segura alimentos comprados a granel o en oferta. Y cuando congele un guiso o una sopa, usted tendrá una comida ya preparada que sólo debe calentar. Pero...

Algunos alimentos se congelan de una peor forma que otros. Por ejemplo, las frutas y verduras crudas con un contenido alto de agua, como lechuga, apio y pepinos, a menudo se vuelven pastosos cuando se descongelan. La lista siguiente muestra alimentos que **no** se congelan bien. Manténgalas fuera de su congelador, para que usted no sirva un “fracaso congelado.” **No** congele guisos ni sopas que contienen estos alimentos:

Huevos cocidos	Salsas y cremas	Yogur y crema agria
Huevos crudos en su concha	Comidas fritas	Pastas
Natillas y pudines con crema	Mayonesa	Merengue para tartas
Trozos de papas cocidas, como ensalada de papas	Cubiertas de migajas de pan o galleta	Glaseados para pasteles que tengan claras de huevo



Algunos de los alimentos listados están disponibles en versiones comerciales ya congeladas y de buena calidad. ¿Cómo? Las compañías de alimentos tienen el equipo que congela alimentos más rápidamente que los congeladores caseros. Además, las compañías pueden utilizar aditivos alimentarios que ayudan a prevenir que los alimentos congelados se deterioren. Estos ingredientes no están generalmente disponibles para los cocineros caseros.

Es hora de congelar: Ideas para congelar rápidamente los alimentos

- Enfríe los alimentos calientes en recipientes poco profundos en una rejilla para enfriar durante 20 minutos, después en un refrigerador.

Enfríe en el refrigerador por completo antes de congelarlos. Congelar en paquetes con sólo lo suficiente para una comida. Si la descongelación rápida es importante para usted, utiliza recipientes que sean planos y delgados. Coloque una etiqueta en cada paquete indicando el contenido y la fecha en que se congeló.

- Empaque los alimentos apretadamente en los recipientes especiales para congelar y que son del tamaño adecuado para la cantidad de alimentos. Si utiliza bolsas para congelar, presione las bolsas para sacar el exceso de aire. Deje un espacio como de 1/2 pulgada entre el alimento y el cierre del paquete en que lo va a congelar para permitir que el alimento se ensanche a medida que se congela. Selle bien el paquete.
- Si va a congelar varios paquetes a la vez, deje un poco de espacio entre ellos para que circule el aire y se congelen más rápidamente. Colóquelos más juntos después que se han congelado.
- Un alimento se “quema en el congelador” cuando su superficie es demasiado seca. Es seguro para comer, pero su calidad es más baja. Evite que un alimento se queme en el congelador utilizando las ideas indicadas anteriormente, y limitando el número de semanas que ese alimento se mantiene.
- Descongele los alimentos perecederos en recipientes herméticos en el refrigerador.

Fuente (Acceso en 2/26/2014): [Consumer Food Safety Checklist for “Planned-over” Foods](http://www.lancaster.unl.edu/food/checklistplannedover.pdf). By A. Henneman, J. Jensen; University of Nebraska Cooperative Extension, www.lancaster.unl.edu/food/checklistplannedover.pdf

Puede ver los boletines anteriores en www.ksre.ksu.edu/HumanNutrition/p.aspx?tabid=184 Esta edición es una revisión actualizada del boletín de "Cenando con Diez Centavos Enero 2006." 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 2014.

La Fibra en su Dieta — ¡Inclúyala!

La fibra dietética provee beneficios de salud a personas de todas las edades. La fibra lo ayuda a sentirse lleno y a digerir los alimentos, mantiene las deposiciones fecales suaves y puede disminuir su riesgo padecer de la obesidad, las enfermedades cardíacas y la diabetes tipo 2. Los adultos deben tratar de obtener 14 gramos de fibra por cada 1,000 calorías que comen. En general, esto ascendería a 25 a 38 g de fibra dietética cada día. Usted puede calcular la cantidad de fibra que un niño necesita usando la regla de “la edad + cinco”. Por ejemplo, un niño de 7 años de edad necesitaría $7 + 5 = 12$ g de dietética fibra por día.



La mayoría de las personas se beneficiarían de escoger alimentos con más fibra, tales como frijoles y guisantes secos cocinados, otras verduras, granos integrales, nueces y frutas. Lea las etiquetas de Datos Nutricionales sobre sus comidas favoritas para ver la cantidad de fibra que tienen. Cereales de salvado, por ejemplo, varían mucho en contenido de fibra, dependiendo de la marca. La lista siguiente muestra los alimentos comunes y su contenido de fibra. ¿Qué puntaje recibirá su plato?

Alimento	Fibra, g	Alimento	Fibra, g
Frijoles blancos, 1/2 taza	9	Cereales de trigo integral, 1 oz.	4
Los frijoles negros, 1/2 taza	8	Puré de camotes, 1/2 c	4
Frijoles, 1/2 taza	8	Ejotes o habichuelas verdes, 1/2 taza	3
Chícharos, 1/2 taza	8	Manzana con cáscara, 1 mediana	3
Garbanzos, 1/2 taza	8	Pasas, 1/4 taza	2
Lentejas, 1/2 taza	8	Banano, 1 mediano	2
Frijoles pintos, 1/2 taza	8	Pan de trigo integral, 1 rebanada	2
Frijoles refritos, 1/2 taza	6	Naranja, 1 pequeña	2
Frijoles cocidos, 1/2 taza	5	Zanahorias cocidas, 1/2 taza	2
Los guisantes verdes, 1/2 taza	4	Barra de cereal con fruta, 1 barra	1
Semillas de palomitas de maíz, 1 oz	4	Jugo de frutas, 1 taza	Menos de 1
Avena cocida, 1 taza	4	Carnes y productos lácteos	0

Ideas para aumentar su fibra dietética diaria

- Agregue cereal de salvado, avena, ciruelas o pasas a sus recetas favoritas de galletas, tortitas, panecillos o las recetas rápidas de pan.
- Agregue frijoles o guisantes secos cocinados, semillas o nueces a sus ensaladas o sopas.
- Utilice harina de grano integral al hornear. Usando la mitad de harina de grano integral y la mitad de harina blanca cambiará la textura de los productos solo levemente.

Fuentes (Acceso en 2/26/2014): 1. USDA's Dietary Guidelines for Americans 2010, www.cnpp.usda.gov/Publications/DietaryGuidelines/2010/PolicyDoc/Chapter4.pdf 2. USDA's National Nutrient Database, <http://ndb.nal.usda.gov/ndb/nutrients>

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 (o SNAP, en inglés). El programa 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

Avena de Albaricoque (Rinde 3 porciones, de 2/3 taza cada una)

Si lo desea, use una mezcla de sus frutas secas favoritas.

Ingredientes

- 1/2 taza albaricoques secos picados, pasas o cualquier otra fruta seca
- 1/2 cucharadita de nuez moscada o canela, en polvo
- 1/2 taza de jugo de manzana, sin azúcar
- 1 taza agua
- 1/2 taza avena cruda, de rápido cocer
- Yogur con sabor a albaricoque, si lo desea

Instrucciones

1. Combine la fruta, especia, jugo y agua en una olla con una tapa. Cubra y caliéntela hasta que hierva. Reduzca la temperatura y deje cocer por 8 minutos, o hasta que la fruta esté suave. **2.** Mezcle la avena en la mezcla. Caliéntela sin tapar y deje cocer por 2 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese. **3.** Coloque la mezcla en tres platos hondos. Si lo desea, agregue yogur. **4.** Cubra y refrigere las sobras pronto.

Datos Nutricionales: Cada porción (sin yogur) provee 130 calorías, 1g de grasa, 0g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 29g de carbohidratos, 3g de proteína, 0mg de colesterol, 20mg de sodio y 3g de fibra dietética. Valores Diarios: 6% vitamina A, 0% vitamina C, 4% 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 los EE.UU. cooperando.

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