



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Mayo / Junio

Las Cinturas en las Bodas

Es la época de las bodas: campanas, ramos y... ¿obesidad? En promedio, los recién casados aumentan de 6 a 8 libras durante los primeros dos años de matrimonio. ¿Por qué? Las responsabilidades crecientes, la tensión y las presiones financieras, y la reducción de tiempo para el ocio y el ejercicio, pueden contribuir al aumento de peso. También, el comer con otra persona puede aparentar que el consumir alimentos altos en calorías tales como galletas, helado y papitas sea algo “aceptable”. Y a vida de casados conduce a menudo a comer comidas y bocadillos más regularmente, ya sea en casa o en los restaurantes.



Ya sea que usted sea un recién casado o esté celebrando sus bodas de plata, ¿cómo puede prevenir — o cambiar — el aumento de peso asociado con comer con su esposo?

Eviten “ser más pesados para siempre”

- **Háganlo juntos.** Pregunte a su esposo le acompañe a comer más saludable. Ofrecerse mutuamente apoyo y aliento. ¡Haga que sea divertido! Por ejemplo, tomen una clase de cocina para parejas. O vayan de compras para adquirir alimentos sabrosos pero bajos en calorías.
- **Háganlo por separado.** Usted no tiene que comer los mismos alimentos que los de su pareja. Intente cocinar juntos; sin embargo prepare alimentos separados cuando sea necesario. Por ejemplo, ambos podrían comer pollo, uno asado a la parrilla y el otro frito. O, ambos podrían comprar comida para llevar, pero ordenar en dos restaurantes diferentes.
- **Mantenga una despensa y refrigerador bien surtida.** No tener ningún alimento — o no tener las clases y cantidades correctas — en casa puede conducir a ingerir demasiadas calorías en un restaurante o en los autoservicios. Haga las compras de comestibles usando una lista y haga los viajes al supermercado regularmente. Esto además ayudará a reducir su presupuesto para alimentos.
- **Planifique las comidas.** Enfóquese en comer granos integrales, frutas y verduras de la estación, alimentos ricos en calcio y con poca grasa, y alimentos ricos en proteínas magras.
- **Cuide los tamaños de porción.** Los hombres requieren generalmente más calorías que las mujeres. Por lo tanto, las porciones no deben necesariamente ser del mismo tamaño.
- **Haga que la actividad física sea parte de su vida en común.** Tomen una caminata larga después de la cena cada noche o aprendan un nuevo deporte en pareja.

Fuente (Acceso en 4/21/2015): Adaptado de: [The wedding waistline](http://www.dietdetective.com/weekly-column/happily-fatter-after), C Platkin, www.dietdetective.com/weekly-column/happily-fatter-after

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.

Maravillosos “Regalitos” de Boda



¿Conoce a alguien que va a casarse? ¿Debe comprar un regalo de bodas? ¡Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* ofrece algunas ideas baratas que demuestran cariño con un toque de creatividad!

Muchos recién casados necesitan algunos cosas básicas para la cocina. Dé el regalo de salud mediante la compra de artículos diseñados para cocinar saludable. Por ejemplo:



- Una variedad de especias y hierbas culinarias.
- Una variedad de utensilios de cocina seguros para el uso con las cazuelas antiadherentes.
- Un molde para hornear de vidrio o una sartén antiadherente. Usted podría incluir algunas de sus recetas preferidas usando ese artículo.

Juegos. Aquí hay ideas muy prácticas para regalar juegos:

- Una olla para cocinar al vapor que funja como cesta, o un colador, conteniendo unos pocos herramientas de cocina, tales como un termómetro para alimentos, tazas y cucharas medidoras, cucharones con ranuras, una espátula, tijeras de cocina, una rejilla para hornear la carne, pinchos, palillos chinos o una escala de alimentos. Muchos almacenes de descuento tienen un “pasillo de novedades pequeñas” donde usted puede encontrar utensilios de cocina necesarios.
- Platos aptos para microondas con las tapas, especiales para cocinar, servir y/o almacenar comidas.
- Un recipiente para platos conteniendo un cepillo para botellas, varias guantes para objetos calientes, toallas de mano, botellas de jabón para lavar los platos y las manos, y una loción para las manos.
- Un tazón grande para ensaladas conteniendo los utensilios usados para hacer y servir una ensalada, tal como un cepillo para fregar verduras y frutas, una tabla de cortar, un cuchillo de mondar para vegetales o frutas, un pelador de verduras y unas pinzas para ensaladas.

¿Ofreciéndole una fiesta a la pareja nueva? Considere pedirle a cada invitado que traiga una receta familiar preferida y productos no perecederos para la despensa para regalarle a los recién casados. Por ejemplo, los invitados podrían traer ingredientes para hornear; productos enlatados bajos en azúcares agregados y sal, tales como frijoles, pescado, carnes, frutas, verduras, salsas y sopas; frutas secas y nueces secas; o pastas, cereales y arroz integrales.



Además, considere su menú para la fiesta. Sirva sus invitados alimentos deliciosos y naturales coloridos, y bajos en azúcares agregados y sal. Desde aperitivos y ensaladas a platos principales y postres, incorpora frutas, verduras, granos integrales, pescado y alimentos lácteos bajos en grasa.

Fuente (Acceso en 4/21/2015): Adaptado de: [Help Newlyweds Begin a Life of Health and Happiness Together](http://www.news.colostate.edu/Release/1153), Colorado State University Extension, www.news.colostate.edu/Release/1153

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.



Alimentando al Bebé

¡Cuidar a un bebé no es tarea fácil! Si usted acaba de convertirse en papá, quizás esté escuchando consejos de alimentación por primera vez. Si usted es padre por segunda vez, como por ejemplo un abuelo que cuida a un nieto, es posible que algunas cosas hayan cambiado. ¡Puede ser hora de aprender nuevas formas de hacer las cosas!



Los bebés pueden enfermarse más fácilmente que los adultos. Las enfermedades causadas por alimentos pueden causar irritabilidad, vómitos, diarrea y fiebre. Dé al bebé el regalo de tener leche y alimentos inocuos. Siga leyendo porque la edición de este mes de *Cenando con Diez Centavos* describe los lineamientos para manejar alimentos en forma segura.

Mantenga todo limpio. Para ayudar a evitar que los gérmenes crezcan en la leche y los alimentos para bebés, mantenga sus manos, utensilios y mesas limpias mientras prepara los biberones y alimentos. Mantenga los pañales usados en una bolsa separada. Lávese las manos bien con jabón y agua después de acariciar un animal, de usar el baño o de cambiar un pañal.

Tipo de alimento	En el refrigerador:	En un compartimiento congelador:
Leche materna	Hasta 5 días	Hasta 2 semanas
Fórmula preparada	Hasta 2 días	No es recomendado
Frutas y verduras coladas	Hasta 3 días	Hasta 8 meses
Carnes coladas y huevos	Hasta 1 día	Hasta 2 meses
Mezclas de carne / verduras	Hasta 2 días	Hasta 2 meses
Alimentos para bebés hechos en casa	Hasta 2 días	Hasta 4 meses

Leche materna. Al sacarse leche materna, lávese las manos primero. Guárdela en recipientes limpios. Refrigere hasta por cinco días, en la parte de atrás del refrigerador. Para congelarla, deje una pulgada de espacio en la parte superior del envase de almacenaje para compensar por la expansión durante el proceso de congelamiento. Póngale la fecha al envase. Si almacena la leche en un compartimiento congelador de un refrigerador, utilícela en el plazo de dos semanas. Utilice la leche más vieja primero.

Biberones y comidas: No servirlos dos veces. Si el bebé no se acaba un biberón, no lo ponga en el refrigerador para usarlo a otra hora. Los gérmenes de la boca del bebé se transfieren a la boquilla del biberón y a la leche. Pueden crecer en la leche y enfermar al bebé. Para evitar desperdicios, ofrezca pequeñas cantidades a la hora de fórmula o de leche materna.

De forma similar, cuchara la cantidad deseada de alimentos para bebés del envase en un plato separado. Repita de ser necesario, usando una cuchara limpia para sacar más alimento del envase. Descartar lo que el bebé no termina del plato. No refrigérelo para usarlo a otra hora.

Después de dos horas a temperatura ambiental, deseche toda la fórmula preparada y los alimentos para bebés restantes. Si la temperatura ambiental es de 90 grados F. o más, deséchelos después de una hora.

Seguridad primero. Evite dar a bebés menos de 12 meses de edad cualquier miel o alimentos hecha con miel, y todo sin pasteurizar la leche o jugos.

Fuente (Acceso en 4/21/2015): Adaptado de: 1. [Proper Handling and Storage of Human Milk](http://www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm), Centers for Disease Control and Prevention, www.cdc.gov/breastfeeding/recommendations/handling_breastmilk.htm 2. [Food Safety: Once Baby Arrives](http://www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm089629.htm), Food and Drug Administration, www.fda.gov/Food/ResourcesForYou/HealthEducators/ucm089629.htm

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 Abril 2008." 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," Mayo 2015.

Rincón del Cocinero de *Cenando con Diez Centavos* Barras de Cereal con Mantequilla de Maní y Trocitos de Chocolate (Rinde 8 barras)

Esta receta rápida y fácil es una alternativa deliciosa, barata y más saludable que las barras que se compran en tiendas. ¡Congele algunas para usar en el futuro!

Ingredientes

1 huevo ligeramente batido O 1/4 taza de sustituto de huevo	1/2 taza de leche en polvo sin grasa
2 cucharadas de mantequilla de maní (crema de cacahuete), de cualquier clase	1/4 taza de germen de trigo
2 cucharadas de agua	1 taza de avena sativa
3 cucharadas de azúcar blanca granulada	1 taza de cereal crujiente de arroz
1/2 cucharadita de canela	2 cucharadas de pasas
	2 cucharadas de trocitos de chocolate

Instrucciones:

1. Caliente el horno a 325 grados F.
 2. En un tazón grande, mezcle los ingredientes, revolviendo después de cada adición, hasta que los once ingredientes se mezclen y se humedezcan uniformemente.
 3. Rocíe un molde para hornear de 8 x 8 pulgadas con aceite en aerosol para cocinar. Presione la mezcla firmemente en el molde.
 4. Hornee por 18 minutos.
 5. Deje enfriar. Corte en ocho barras.
 6. Almacene las barras en un envase sellado hasta una semana. O, envuélvalas y congélelas.
- Datos Nutricionales:** Cada barra provee 160 calorías, 5g de grasa, 1.5g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 25g de carbohidrato, 6g de proteína, 25mg de colesterol, 160mg de sodio y 2g de fibra dietética. Valores Diarios: 2% vitamina A, 4% vitamina C, 2% calcio, 15% 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.