



CENANDO CON DIEZ CENTAVOS

Comiendo Mejor por Menos

Diciembre / Enero

Los Días Festivos Son Más Alegres con Comidas que le Ahorran Dinero

Todos piensan en cómo ahorrar dinero durante los días festivos. Esta edición de *Cenando con Diez Centavos* ofrece varias maneras de ayudarlo a aprovechar mejor el dinero que gasta en alimentos. ¡Pase unos días festivos muy felices ahorrando en sus comidas!



Estire sus Ahorros

Planifique su menú temprano. Vea anuncios de las tiendas de abarrotes buscar alimentos están en ofertas por adelantado para las días festivos.

Retrasa su Comida Festiva para Obtener Ofertas del Día Siguiente

El día siguiente a un día festivo puede ser un buen momento de encontrar ofertas en los alimentos en las tiendas. Considere demorar su comida festiva varios días para aprovechar de lleno las ofertas. El precio de los alimentos especiales para días festivos se puede bajar a la mitad. Busque los precios reducidos en ciertas carnes, tal como pavo y jamón; productos horneados, tal como bollos de pan para hornear y pastel de calabaza; y frutas y verduras tradicionales, frescas o enlatadas, tal como la calabaza. Asegúrese de revisar la fecha recomendada para la venta del product para la frescura antes de comprar cualquier alimento.

Planee sus Porciones

Limite los costos comprando sólo la cantidad de alimentos que su familia necesita. Por ejemplo, ¿quiere servir suficiente pavo para sólo 1 comida? Si ese es el caso, compre 1 libra por persona. ¿Quiere que le sobre un poco para hacer emparedados o sándwichs? Si ese es el caso, planee hornear 1 1/2 libras por persona. Para poder servir otra comida extra completa, compre 2 libras por persona. Cada libra de jamón con hueso rendirá de 2 a 3 porciones. Una libra de jamón medio deshuesado rendirá de 3 a 4 porciones. Una libra de jamón deshuesado rendirá de 4 a 5 porciones.

Designe Algunos Platos

¿Invitando a los huéspedes? Ahorre dinero y agregue algunas sorpresas al su menú pidiéndoles que traigan bebidas, pan o un postre no perecedero.

Compare los Costos de los Alimentos Preparados Convenientes

Compare los costos de cada porción. Algunos platillos preparados le ahorran dinero. Las batatas dulces enlatadas y frutas congeladas pueden ser una mejor compra que las frescas. Los bollos de pan pre-horneado para tostar a menudo se pueden encontrar por un bajo precio por paquete. De la misma forma para pasteles, la mezcla enlatada para pastel de calabaza en oferta es generalmente más barata que comprar la calabaza enlatada y agregarle especias, leche evaporada y huevos. Algunos alimentos preparados son más caros. Por ejemplo, usted puede preparar salsa para carne y relleno económicamente con alimentos que usted probablemente ya tiene en casa. ¿Nunca ha hecho su propio relleno? ¡Mire la página 4 para una receta por un relleno sabroso en la sartén que es fácil de hacer y delicioso!

Las Bacterias...Los Huéspedes no Deseados en los Días Festivos

¿Alguna vez le ha dado dolor de estómago después de darse un gran banquete en un día festivo? Usted puede pensar que ha comido demasiado, pero podría ser un caso de enfermedad alimenticia. ¡Aquí están las maneras de manejar los alimentos perecederos en forma segura y gozar de unas festividades sanas!

Planificando los Asuntos de Seguridad de los Alimentos por Adelantado

No prepare los alimentos perecederos (aquellos que contienen carne, huevos, productos lácteos y frutas o verduras mixtas) con más anticipación que un día antes de la comida, a menos que los alimentos se congelarán. Por ejemplo, prepare una comida para hornear en una cazuela con un día de anticipación. Refrigérela y hornéela el día de la comida. Permita que se cocine por 15 a 20 minutos extra. De la misma forma, corte en pedazos las frutas y verduras para usarlas en ensaladas y vinagretas un día antes de la comida. Colóquelas en recipientes tapados en los estantes del refrigerador arriba, no abajo, de la carne cruda.



No compre productos con pavo fresca antes de 2 días del momento en que servirá la comida. Si debe guardarlos por más tiempo, congélelos. Permita que pasen 24 horas para descongelar en el refrigerador cada 5 libras de peso del alimento. Usted puede dejar un pavo descongelado en el refrigerador hasta por 2 días. No enjuague el pavo, ya que sólo salpica gérmenes alrededor. Cocine el pavo hasta que un termómetro para alimentos muestra que la parte más gruesa ha alcanzado una temperatura interna de 165 grados F.

Protección de los Alimentos de "Potluck"

Viaja no más de media hora con alimentos perecederos. Mantenga calientes los alimentos calientes llevándolos en recipientes aislados, o envuélvalos en papel de aluminio y toallas pesadas. Coloque los alimentos fríos en una hielera con hielo o paquetes congelados. Al llegar, coloque los alimentos fríos en el refrigerador y los alimentos calientes en un horno caliente para mantenerlos calientes. Si viaja por distancias más largas, tome alimentos no perecederos en lugar, tal como fruta fresca sin cortar, verduras frescas, galletas saladas, panes o bebidas sin abrir.



Estrategias para Servir

No deje los alimentos perecederos a temperatura ambiente por más de 2 horas, incluyendo el tiempo de la preparación, transporte y servida. Evite agregar porciones frescas a los alimentos perecederos que han estado colocados fuera. En lugar, repone los platos vacíos con alimentos frescos en los platos limpios. Sirva en recipientes o bandejas pequeñas las porciones que probablemente se comerán en 30 minutos o menos.

Manteniendo las Sobras Seguras

Deseche los alimentos perecederos que se hayan mantenido a temperatura ambiente por más de 2 horas. Refrigere o congele los alimentos calientes en recipientes que no sean hondos, de 2 pulgadas o menos de profundidad, hasta que enfríe. Ingiera las sobras perecederas dentro de 4 días, o para guardarlas por más tiempo, congélelas. Descongele los alimentos perecederos congelados en el refrigerador o caliéntelos en el horno de microondas, pero no descongélelos a temperatura ambiente. Si descongela los alimentos en un horno de microondas, continúe calentándolos hasta que se cocinen completamente. Recaliente los alimentos caliente a 165 grados F. o más.

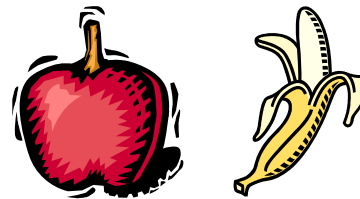


Fuentes (Acceso en 11/24/2014): Adaptado de: USDA Food Safety and Inspection Service, at www.fsis.usda.gov/PDF/Holiday_or_Party_Buffets.pdf; and www.fsis.usda.gov/wps/portal/fsis/topics/food-safety-education/get-answers/food-safety-fact-sheets/seasonal-food-safety/countdown-to-the-thanksgiving-holiday; y www.fsis.usda.gov/wps/wcm/connect/a424bdb3-e128-4135-afcc-4f5522a08122/7_Steps_Community_Meals.pdf?MOD=AJPERES

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 de Dec. 2005." 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," Dec. 2014.

Manejando el “Presupuesto de Calorías” de los Días Festivos

Una creencia popular es que la mayoría de los adultos que viven en los EE.UU. ganan de 5 a 10 libras entre el día de Acción de Gracias y el domingo del Súper Tazón. Esto no es cierto, según las investigaciones realizadas. ¿La buena noticia? El promedio de aumento de peso durante la época de vacaciones de invierno es menos de 2 libras. ¿La mala noticia? La cantidad ganada varía mucho entre individuos. Y ese peso ganado durante la época festiva típicamente no se pierde durante el resto del año. Así que a lo largo de los años, el peso adicional se acumula. ¡Usted puede prevenir el aumento de peso no deseado! ¿Cómo? Aumente su actividad física. Y dele un vistazo a los "costos" de calorías de sus banquetes festivos. Abajo, *Cenando con Diez Centavos* le muestra las calorías en algunos alimentos favoritos que se sirven durante las festividades en los Estados Unidos. Las alternativas sugeridas que son más saludables le ahorrará más de 1.000 calorías — ¡y pueden salvar su talla!



Alimentos Festivos Tradicionales	Calorías	Versiones Más Saludables	Calorías
3 onzas de pavo asado, con piel	161	3 onzas de pavo asado, sin piel	135
1/2 taza de puré de papas	119	1/2 taza de papa horneada	99
1/2 taza de batatas dulces con azúcar	172	1/2 taza de batata horneada	90
1 bizcocho casero de 2 1/2 pulgadas	212	1 bollo de pan de 2" x 2"	78
1/2 taza de habichuelas verdes (ejotes) preparados con salsa	71	1/2 taza habichuelas verdes (ejotes) cocidos	22
1 galleta de azúcar, decorada	135	1 galleta de avena con pasas	65
1 rebanada de pastel de nuez (1/8 de pastel)	424	1 rebanada de pastel de calabaza (1/8 de pastel)	302
1 rebanada de pastel de manzana (1/8 de pastel)	296	1 taza de compota de manzana, sin azúcar, con canela	102
1 rebanada de pastel de banana con crema (1/8 de pastel), preparada de una mezcla empacada	231	1 taza de rebanadas de banana frescas	134
2 onzas de dulce de azúcar y leche y chocolate y malvaviscos (fudge)	257	1 taza de cocoa caliente, hecho con leche descremada	163
12 onzas de bebida carbonatada regular, con azúcar	150	12 oz. de bebida carbonatada dietética, sin azúcar	0

Fuentes (Acceso en 11/24/2014): Adaptado de 1. [The effect of holiday weight gain on body weight](#), DA Schoeller, Physiology & Behavior 134 (2014) 66-69; y 2. [National Nutrient Database for Standard Reference](#), USDA, <http://ndb.nal.usda.gov/>

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*

Relleno Sabroso, Hecho en la Sartén

(Rinde 4 porciones, de 1/2 taza cada una)

Ingredientes

3 cucharadas de aceite vegetal
1/3 cebolla mediana, finamente picada
1/3 taza de apio, finamente picado
1 cucharadita de hojas de salvia secas, molidas o picadas
3 cucharadas de perejil fresco picado (o 1 cucharada seco)
1/4 cucharadita pimienta negra molida
1/3 taza de caldo de pollo o pavo
5 rebanadas de pan duro, en trozos o migas

Instrucciones

1. Lave sus manos y área de trabajo. **2.** En una sartén, caliente el aceite a fuego medio. Agregue la cebolla, apio, salvia, perejil y pimienta. Cocine por 3 a 5 minutos, revolviendo ocasionalmente, o hasta que las verduras se ablanden pero no doradas. **3.** Agregue y mezcle el caldo y pan. Retire del fuego. **4.** Sírvalo caliente. **5.** Cubra y refrigere las sobras antes de 2 horas.

Cada porción provee: 190 calorías, 12g de grasa, 2g de grasa saturada, 0g de grasa trans, 16g de carbohidratos, 5g de proteína, 0mg de colesterol, 250mg de sodio y 3g de fibra dietética. Valores Diarios: 6% vitamina A, 8% vitamina C, 6% calcio, 6% 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.