



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta edición:

- Disfrutar de los picnics de verano de manera segura
- Estrategias para ahorrar dinero en la tienda de comestibles

Recetas:

- Sándwich de ensalada de pollo y durazno
- Paletas heladas de frutas
- Quesadilla colorida



Julio 2025

Disfrutar de los picnics de verano de manera segura

Los picnics de verano son una forma encantadora de disfrutar del aire libre con la familia y los amigos. Para garantizar que todos se mantengan saludables, es importante practicar la seguridad alimentaria. Aquí hay algunos consejos específicos para picnics:

1. Manténgalo fresco

- **Use hieleras y bolsas de hielo:** Empaque alimentos perecederos como sándwiches, ensaladas y productos lácteos en una hielera con mucho hielo o paquetes de gel congelados. Mantenga la hielera a la sombra y limite la frecuencia con la que la abre para mantener una temperatura fría.
- **Enfriadores separados:** Use un enfriador para bebidas y otro para alimentos. De esta manera, el enfriador de alimentos permanece más frío ya que se abre con menos frecuencia.

2. Prevenga la contaminación cruzada

- **Separe los alimentos crudos y cocidos:** Si lleva carne cruda para asar a la parrilla, manténgala envuelta de manera segura y separada de los alimentos listos para comer como frutas, verduras y bocadillos.
- **Utensilios y superficies limpias:** Lleve utensilios y platos separados para alimentos crudos y cocidos. Si no tiene acceso a agua corriente, empaque toallitas húmedas o desinfectante de manos para limpiarse las manos y las superficies.

3. Cocine bien

- **Use un termómetro para alimentos:** Al asar a la parrilla, asegúrese de que las carnes estén cocidas a la temperatura adecuada. Por ejemplo, las hamburguesas deben alcanzar los 160 °F y el pollo debe alcanzar los 165 °F.

- **Evite la cocción parcial:** No cocine parcialmente la carne o las aves para terminar de cocinarlas más tarde. Esto puede permitir que las bacterias crezcan.

4. Manténgalo limpio

- **Lávese las manos y produzca frutas y verduras:** Lávese las manos antes de manipular alimentos y después de tocar carne cruda.
- **Desinfectar superficies:** Limpie todas las superficies y utensilios antes y después de su uso. Si está en un sitio de picnic sin agua corriente, lleve toallitas desinfectantes o una jarra de agua con jabón.



5. Sirva de forma segura

- **Mantenga calientes los alimentos calientes:** Use recipientes aislados para mantener los alimentos calientes, como las carnes a la parrilla, por encima de los 140°F. Sirva los alimentos inmediatamente después de cocinarlos para evitar el crecimiento de bacterias.
- **Deseche las sobras:** Si la comida ha estado fuera durante más de dos horas (o una hora si está por encima de los 90°F), es mejor tirarla para evitar enfermedades transmitidas por los alimentos.

Siguiendo estos consejos, podrá disfrutar de sus picnics de verano sin preocupaciones. ¡Manténgase seguro y diviértase!

Este material fue financiado por el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP, por sus siglas en inglés) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP), comuníquese con su oficina local de Servicios Sociales.

Para obtener más información sobre cómo estirar su dinero para alimentos, comuníquese con su oficina local de Extensión de SDSU o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades de acuerdo con las políticas de no discriminación de la Universidad Estatal de Dakota del Sur, la Junta de Regentes de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Más información en extension.sdstate.edu.

Recetas de: myplate.gov/myplate-kitchen/recipes

Contenido de: extension.org; doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx; myplate.gov/

Estrategias para ahorrar dinero en el supermercado

Se espera que el costo de los alimentos aumente casi un cuatro por ciento este año. Esto incluye alimentos comprados en la tienda de comestibles y en restaurantes. Si los ingresos de los hogares no aumentan al mismo ritmo, se pueden comprar menos alimentos para mantenerse dentro de un presupuesto. Considere implementar las siguientes estrategias para estirar sus dólares de alimentos.

Coma antes de comprar

Los compradores hambrientos son más propensos a comprar por impulso o gastar en exceso. Planee comer antes de comprar para evitar añadir artículos a su carrito que no estén en la lista. Si no tiene hambre, su estado de ánimo se permitirá pensar lógicamente en comparar precios.

Compare las opciones de alimentos

Consulte los anuncios de venta para ver cupones y descuentos. Incorpore estos elementos a su plan de comidas. Compare el precio y el tamaño del paquete. Elija artículos que tengan un precio bajo por costo o por porción.

Ejemplo - frijoles negros enlatados

Tamaño	Precio	Costo por onza
15 oz	\$1.25	\$0.083
29 oz	\$2.10	\$0.072
64 oz	\$4.50	\$0.070

La lata más grande tiene el precio más bajo por onza. Esta es la mejor relación calidad-precio si puede usar la comida antes de que se estropee. La lata de 29 onzas sigue siendo un precio decente y puede ser un mejor tamaño para usar en sus planes de comidas.

Reducir el desperdicio de alimentos

Para reducir la cantidad de comida desperdiciada (desechada o estropeada), planifique, sirva de manera inteligente, use sobras y abono. Antes de comprar, haga un plan de comidas y una lista. Preste atención a los tamaños de las porciones durante la comida. Use las sobras para el almuerzo o congelarlas para usarlas más tarde.

El compostaje

Considere hacer compost con restos de comida. El compostaje es el proceso de descomponer los materiales orgánicos. Este proceso produce un suelo nutritivo que se puede utilizar en el patio o jardín. Para compostar, todo lo que necesita es un recipiente o contenedor para poner los restos y una forma de "remover" el material. Los alimentos para compostar son frutas y verduras, café molido y cáscaras de huevo trituradas. No agregue carne, productos lácteos o grasas al compost.





Toma un bocado de este sándwich de ensalada de pollo con apio crujiente, manzanas y cebolla roja, redondeada por duraznos dulces y pan de grano entero. ¡Perfecto para un picnic o un almuerzo para llevar!

Sándwich de ensalada de pollo y durazno

Rinde 2 sándwiches

Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan integral
- ½ taza pollo cocido (cortado en cuadritos)
- ½ taza rodajas de durazno en conserva (escurridas y cortadas en cubitos)
- 1 tallo de apio pequeño
- ½ taza manzana (Fuji, Gala, o Braeburn)
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharadas mayonesa sin grasa
- 1 cucharada nuez picada

Preparación:

1. Mezcle el pollo, las manzanas, los duraznos, el apio, las nueces y la mayonesa en un tazón pequeño.
2. Vierta la mezcla en 2 rebanadas de pan.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 296; Grasa total 6g; Grasa saturada 1 g; Proteína 18g; Carbohidratos 44g; Fibra dietética 6 g; Sodio 522g



Estas paletas heladas de frutas que contienen fruta, jugo y yogur bajo en grasa crean una delicia refrescante para un día de verano.

Paletas heladas de frutas

Hace 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de piña de lata en trocitos y en su jugo
- 1 taza de yogur de fruta bajo en grasa (8 onzas)
- 6 onza de concentrado de jugo de naranja congelado (descongele)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Mezcle los ingredientes en un tazón mediano. Divida la mezcla en cuatro vasitos de papel.
3. Congele hasta que adquieran la consistencia de un granizado, unos 60 minutos. Inserte un palito para paleta hasta la mitad de cada vasito.
4. Congele hasta solidificar o por lo menos 4 horas. Corte o "pele" el vasito de papel antes de consumir la paleta.

Notas

Puede mezclar los ingredientes y colocarlos en un molde para hielos en lugar de vasitos para hacer "cubos de hielo" sabor fruta. Para una mayor variedad, pruebe con otras frutas o concentrados de fruta.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 121g; Grasa total 1g; Grasas saturadas 0 g; Proteína 3g; Carbohidratos 27g; Fibra dietética 1g; Sodio 38g



Encuentra más
recetas y videos en
extension.sdstate.edu



¿Sabía que ...?

La vitamina K, conocida como la vitamina de la coagulación, se encuentra en las verduras de hoja y es producida por las bacterias que recubren el tracto gastrointestinal.

Más información en: extension.sdstate.edu/pick-it-try-it-it



Espinaca

Rinde 8 porciones.

Quesadilla colorida

Ingredientes:

- 8 onzas de queso crema sin grasa
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- 8 tortillas de harina de 6 pulgadas
- 1 taza de pimiento rojo dulce, picado
- 1 taza de queso rallado bajo en grasa
- 2 tazas de hojas de espinaca

Preparación:

1. En un tazón pequeño, mezcle el queso crema y el ajo en polvo.
2. En cada tortilla, esparza 2 cucharadas de la mezcla de queso crema y agregue 2 cucharadas de pimiento rojo dulce, una taza de espinacas y 2 cucharadas de queso en la tortilla. Y doblar por la mitad.
3. Caliente una sartén a fuego medio.
4. Cuando la sartén esté caliente, cocine las tortillas durante 1-2 minutos por cada lado o hasta que estén doradas.
5. Retirar y cortar en 4 gajos.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 156; Grasa total 4g; Colesterol 6 mg; Sodio 483 mg; Carbohidratos 19g; Fibra dietética 2g; Azúcar 3g

THE DISH
REAL TALK ABOUT FOOD

Aprenda qué frutas y verduras están en temporada durante el verano en The Dish: Real Talk about Food. Eche un vistazo a nuestro sitio web aquí: thedishrealtalk.com/course2/#/ o siga las instrucciones a continuación.



1. Abre la cámara de tu teléfono.
2. Sostenga su dispositivo sobre un código QR para que sea claramente visible dentro de la pantalla de su teléfono inteligente.
3. Su teléfono inteligente lee el código y aparece un enlace en su pantalla.