



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta edición:

- Mes Nacional de Educación sobre Seguridad Alimentaria: Mantener nuestra seguridad alimentaria
- Ahorre dinero en comestibles al reducir la basura

Recetas:

- Sándwich de carnitas (de cerdo) con ensalada de col lombarda y zanahoria
- Panecillos de avena con manzana
- Salsa fresca de la huerta



Mes Nacional de Educación sobre Seguridad Alimentaria: Mantener nuestra seguridad alimentaria

Cada septiembre, celebramos el Mes Nacional de la Educación sobre Seguridad Alimentaria. Este mes nos ayuda a aprender cómo mantener nuestros alimentos seguros y evitar enfermarnos. En los Estados Unidos, alrededor de 48 millones de personas se enferman a causa de los alimentos cada año. Por eso es tan importante saber cómo manipular los alimentos de forma segura.

¿Qué son las enfermedades transmitidas por los alimentos?

Las enfermedades transmitidas por los alimentos, o intoxicación alimentaria, ocurren cuando comemos alimentos que tienen gérmenes dañinos. Estos gérmenes pueden ser bacterias, virus o parásitos. Cuando nos enfermamos, podemos tener ganas de vomitar, tener diarrea o dolor de estómago. A veces, la intoxicación alimentaria puede ser muy grave.

Cuatro reglas simples de seguridad alimentaria

Para mantener nuestros alimentos seguros, debemos seguir estas cuatro reglas simples:

Limpiar: Lávese siempre las manos, los utensilios y las superficies antes y después de manipular alimentos. Esto evita que los gérmenes se propaguen.

Separar: Mantenga la carne, las aves, los mariscos y los huevos crudos lejos de otros alimentos. Esto evita que los gérmenes se propaguen a otros alimentos.

Cocinar: Asegúrese de que los alimentos estén cocidos a la temperatura adecuada para matar los gérmenes. Use un termómetro para alimentos para verificar.

Refrigeración: Coloque los alimentos perecederos en el refrigerador de inmediato. No dejes comida afuera por más de dos horas.

Cuidados adicionales para ciertas personas

Algunas personas necesitan tener mucho cuidado con la seguridad alimentaria. Esto incluye a mujeres embarazadas, niños pequeños, adultos mayores y personas con sistemas inmunitarios débiles. Siempre deben seguir las normas de seguridad alimentaria para mantenerse saludables.



Difundir la palabra

Durante el Mes Nacional de Educación sobre Seguridad Alimentaria, grupos como la FDA y los CDC comparten consejos y recursos para enseñar a la gente sobre seguridad alimentaria. Utilizan las redes sociales, materiales educativos y eventos comunitarios para correr la voz.

Conclusión

El Mes Nacional de Educación sobre Seguridad Alimentaria es un buen momento para aprender cómo mantener nuestros alimentos seguros. Siguiendo reglas simples de seguridad alimentaria, podemos protegernos a nosotros mismos y a nuestras familias de enfermarnos. Recuerde, todos tienen un papel en la seguridad alimentaria, y juntos, podemos hacer una gran diferencia.

Para obtener más información, visite la página del Mes de la Educación sobre la Inocuidad de los Alimentos de la FDA.

Este material fue financiado por el Programa de Asistentes de Nutrición Suplementaria del USDA – SNAP. 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 sus dólares de alimentos, comuníquese con su oficina local de Extensión de SDSU o 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/

Ahorre dinero en comestibles al reducir la basura

¿Alguna vez ha notado la cantidad de comida que termina en su basura? Esto puede ser comida que está en mal estado, comida para llevar que no se comió, o comida que a nadie le gusta comer. La comida que se convierte en basura es como tirar dinero. A medida que aumentan los precios de los alimentos, practique maneras de reducir la cantidad que entra en el bote de basura.

No deje que los alimentos estropeen

Cuando planifique las comidas y compre comestibles, coma primero frutas y verduras frescas. Preste atención a cuánto tiempo se mantienen frescos los productos. Por ejemplo, las manzanas duran más que las bayas. Planea comer las bayas primero. Si las zanahorias y el apio comienzan a marchitarse, agréguelos a un salteado o sopa en lugar de comerlos frescos. Planee comer las sobras, ya sea comiéndolas para el almuerzo del día siguiente o usándolas en otra comida. También puede congelar las sobras, como sopas, guisos y carne. Luego, incorpore los alimentos congelados a una comida de la semana siguiente.

No tire comida para llevar

El tamaño de las porciones en los restaurantes suele ser de dos a tres porciones. Cuando estés en el restaurante, considera compartir una comida para que no te salgan sobras. Si llevas el extra a casa, cómelo dentro de uno o dos días, para que aún sea comestible.

Pruebe nuevos alimentos a pequeña escala

Es bueno probar nuevos alimentos. Puede condimentar una receta recurrente agregando nuevas verduras o condimentos. Siempre es divertido probar un nuevo bocadillo. Si tiene comensales quisquillosos en su hogar, compre una pequeña cantidad del nuevo alimento hasta que sepas que le gusta y se comerá. Las nuevas recetas pueden cambiar la rotación de comidas, pero si a los miembros de la familia no les gusta la comida, puede ir a la basura.

No podrá eliminar todo el desperdicio de alimentos, pero reducir la cantidad de alimentos que se tiran también puede ayudar a reducir su factura de comestibles.





La espaldilla de cerdo se cocina lentamente y se sirve sobre un bollo de pan integral con una sabrosa ensalada de col lombarda y zanahoria.



Compre manzanas mientras estén en temporada y en oferta, y guarde hornadas de estos panecillos en el congelador para más tarde. También puede sustituir con harina integral para hacerlos más consistentes y nutritivos.

Sándwich de carnitas (de cerdo) con ensalada de col lombarda y zanahoria

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

Para las carnitas de cerdo:

- 1 media espaldilla de cerdo (con hueso)
- 1 ½ tazas vinagre de sidra o vinagre blanco (o una combinación de los dos)
- 1 cucharadita pimienta negra
- 1 cucharadita copos de pimienta rojo machacados
- ½ cucharadita sal
- 8 bollos de cena 100% trigo integral o bollos para hamburguesas pequeñas

Preparación:

Las carnitas de cerdo:

1. Coloque todos los ingredientes en una olla de cocción lenta y ponga el calor a nivel medio. Cocine sin interrupción por 8 horas o hasta que la carne de cerdo esté suave y se desmenuce con el tenedor (alrededor de 190°F medido con termómetro de alimentos)
2. Saque la carne de cerdo de la olla de cocción lenta pero deje el líquido. Mientras esté caliente, con dos tenedores desmenuce la carne de cerdo. Deseche la grasa que encuentre al desmenuzar las carnitas.
3. Elimine la grasa del líquido en la olla tanto como sea posible. Añada alrededor de 1 taza del líquido de la olla a las carnitas de cerdo.

Para la ensalada de zanahoria:

- 1 col lombarda entera (rallada)
- 2 zanahorias (restregadas y ralladas)
- ¼ taza aceite canola
- ¼ taza vinagre
- ¼ cucharadita sal
- ¼ cucharadita pimienta negra

Ensalada de col lombarda y zanahoria:

1. Ponga la col rallada y zanahorias en un tazón.
2. Mezcle el aceite de canola, vinagre, sal y pimienta en un tazón pequeño y revuélvalo o bátilo bien.
3. Añada el aderezo a la mezcla de col y cúbrala completamente.
4. Añada ½ taza de carnitas de cerdo a cada bollo de pan y coloque encima ½ taza de la ensalada de col y zanahoria. Sirva los sándwiches de inmediato.

Notas

- Se puede usar 1 bolsa de ensalada de col mixta en lugar de col lombarda.
- Las sobras se pueden servir con arroz integral o en una tortilla integral enrollada.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 487g; Grasa total 28 g; Grasas saturadas 8 g; Proteína 42g; Carbohidratos 14g; Fibra dietética 3g; Sodio 454g

Panecillos de avena con manzana

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- ½ taza de leche, descremada
- ½ taza de compota (puré) manzana
- ½ taza de harina blanco
- ½ taza de avena de cocción rápida ((cruda))
- 1 taza de azúcar
- ½ cucharada de polvo de hornear
- ½ cucharadita de canela en polvo
- 1 manzana (ácida, descorazonada y picada)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 400°F.
3. Coloque 6 cápsulas de papel para panecillos en el molde de hornear.
4. En un tazón para mezclar, agregue la leche y la compota (puré) de manzana. Bata hasta mezclar.
5. Bata la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Mezcle hasta humedecer (no mezcle de más).
6. Incorpore con cuidado las manzanas picadas.
7. Con una cuchara, vierta la mezcla en las cápsulas de papel.
8. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio.
9. Enfíe en el molde 5 minutos antes de servir. Guarde los panecillos que no se consuman en un recipiente hermético.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 218g; Grasa total 1g; Grasas saturadas 0 g; Proteína 3g; Carbohidratos 52g; Fibra dietética 2g; Sodio 132g



**Encuentra más
recetas y videos en
extension.sdstate.edu**



¿Sabía ...?

El licopeno en los tomates le da a los tomates su rico color rojo. Reduce el riesgo de cáncer de próstata. Comer tomates con poca cantidad de grasa aumenta la absorción.

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



Tomate

Rince 4 porciones.

Salsa fresca de la huerta

Ingredientes:

- 2 tomates rojos grandes en rodajas; sin corazón y picados
- 1 cebolla blanca pequeña; picada
- 1 cebolla verde; con la parte superior incluida y picada
- 1-3 chiles jalapeños; finamente picados
- ¼ taza de hojas de cilantro; finamente picadas;
- Jugo picado de 1 lima
- 1 cucharadita de sal

Preparación:

1. Con un cuchillo de sierra, corte los tomates. Si usa tomates ciruela, agregue 2 cucharadas de agua.
2. En un tazón mediano, mezcle los tomates, las cebollas, los pimientos y el cilantro.
3. Exprima el jugo de limón sobre la mezcla y espolvoree la sal.
4. Deje reposar 30 minutos antes de servir, para permitir que la sal extraiga el jugo de los tomates.
5. Revuelva nuevamente justo antes de servir.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 30; Grasa total 0g; Colesterol 0mg; Sodio 640 mg; Carbohidratos 7g; Fibra dietética 2g; Proteína 1g



Aprenda más formas de mantenerse en forma como familia con esta breve lección interactiva disponible en The Dish: Real Talk about Food. Visite 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.