



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 9, Edición 11

Volume 9, Edition 11


Noviembre, 2004


November, 2004


Cuidando el presupuesto para los Alimentos de los Días Festivos

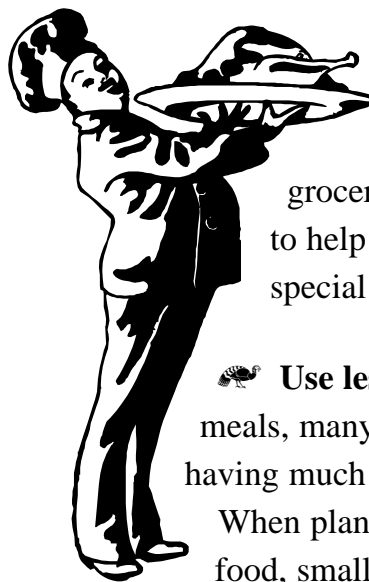
Keep an Eye on Holiday Food Budget

Las ocasiones especiales y las cenas de los días festivos, pueden significar un gran gasto en el supermercado. Aquí le damos algunas ideas, para que haga de las cenas festivas algo especial y de bajo costo:


 **Use menos.** Cuando se trata de cenas durante las festividades, muchas familias tienen la tradición de ofrecer más alimentos de lo necesario. Cuando planee las cenas, considere servir menos alimentos, porciones de carne más pequeñas, menos cantidad de productos caros, o menos variedad de comidas.

 **Sirva alimentos saludables.** Los alimentos más nutritivos, proporcionan más valor nutricional por cada dólar. Si usted escoge, un pastel de calabaza, el costo puede ser igual al de nueces, pero es más nutritivo. Escoja una saludable ensalada verde saludable, o una ensalada de frutas variadas, en lugar de una ensalada de gelatina, marshmallows y crema batida.


 **Sirva agua además de refrescos.** La gente beberá menos refrescos si beben agua para calmar la sed.





Special occasions and holiday meals may mean a big jump in the food bill at the grocery store. Here are some ideas to help you make holiday meals special without breaking the bank:


 **Use less.** When it comes to holiday meals, many families have a tradition of having much more food than is needed.


When planning meals, consider less total food, smaller meat portions, less of other expensive items or serve a smaller number of foods.

 **Serve healthy foods.** Healthier foods give more nutritional value for the food dollar. If you choose pumpkin or squash pie, the cost may be similar to pecan, but is more nutritious. Choose a healthy green salad or a mixed fruit salad, rather than a salad made mostly of gelatin, marshmallows and whipped cream.

 **Serve water as well as other beverages.** People will drink less of the other beverages served if they drink water to quench their thirst.

 **Aproveche bien su dinero, usando las sobras.** Sepa cuidar de los alimentos que sobran (guárdelos rápido en la nevera o en el congelador) para poder usarlos en próximos días. Congele el hueso del jamón y el esqueleto del pavo, y úselos luego para hacer caldos o sopas.

 **La compra de productos de papel, adiciona gastos a su "compra."** No compre elegantes platos de papel, servilletas, tazas y artículos decorativos. Pídale a los miembros de la familia que le ayuden a lavar los platos, en lugar de comprar descartables. Utilice mantel y servilletas de tela.


 **Para sus reuniones pida a los invitados traer un plato para compartir.** Sus invitados, ya sean sus familiares o amigos, se alegrarán de poder traer su plato favorito para las reuniones.


Recuerde el estar juntos con familiares y amigos, es más importante que gastar una fortuna en alimentos.


Calorías Ocultas

Las calorías pueden ocultarse en una comida que parece, pero que contiene mucha grasa. También pueden estar en un alimento que desconocía su alto contenido calórico.

No importa de dónde vienen las calorías extras, ellas acumulan rápidamente. Saber cuáles alimentos contienen calorías ocultas, le ayudará a descubrirlas, y así poder podrá mantener una dieta saludable.

 **Get your money's worth out of leftovers.** Handle leftovers safely (refrigerate or freeze promptly) so they will be useful for meals in the days ahead. Freeze the ham bone or turkey carcass and use later to cook for broth or soup.

 **The cost of paper products can add to your "grocery" bill.** Don't buy fancy paper plates, napkins, cups and decoration items. Get family members to help wash dishes rather than using disposables. Use cloth table coverings and napkins.

 **Make more meals into potlucks.** Your guests, whether family or friends, are usually glad to contribute a favorite dish to a holiday get-together.

Remember, being together with family and friends is more important than spending a fortune on holiday food.


Hidden Calories

Hidden calories can masquerade in food that seems healthful but is filled with fat. Or, they might be in a food you didn't know packed a high caloric punch.


No matter where extra calories come from, they add up fast. But knowing what foods contain hidden calories can help you stay on track in maintaining a healthful diet.

Encontrando las Calorías Ocultas

Alimentos que tienen más calorías que las que usted piensa son:

 **Alimentos que se les ha disminuido la grasa.** Que se les haya reducido la grasa, no significa que se le hayan reducido las calorías. Si usted revisa la etiqueta, se dará cuenta, que el alimento menos grasa tiene todavía muchas calorías y a veces tantas como el producto "original."

Consejo: le atención a las etiquetas, especialmente la información sobre el tamaño de las porciones, y el total de calorías, así no consumirá alimentos con más calorías de las que imaginó


 **Condimentos.** Una cucharada de mayonesa, le adiciona 100 gramos de calorías a su emparedado. Una cucharada de aderezo para ensalada le agrega rápidamente 100 calorías a su ensalada. Una cucharada de mantequilla encima de una papa asada, adiciona otras 100 calorías.

Piense en cosas que usted regularmente le agrega a los alimentos, sin pensar. ¿Le pone jalea a las tostadas? Una cucharada aunque sea de frutas sin azúcar contiene 50 calorías. ¿Le agrega crema y azúcar al café? Puede estar adicionando hasta 65 calorías. La miel que siempre se le agrega al té, tiene 65 calorías por cucharada.


Consejo: para agregarle sabor a los alimentos sin agregarles calorías, pruebe salsa de tomate ketchup, o alguno de los nuevos estilos de mostaza. Para el café o el té, use leche descremada o edulcorante (en moderación) Muchos de los té y café con sabores, son bajos en calorías, y no necesitan crema o azúcar.

Tracking Hidden Calories

Foods that may give more calories than you bargained for include:

 **Reduced-fat foods.** Just because some of the fat is gone doesn't mean the calories are. If you check the label, you'll find that the reduced-fat snack you're eating still has a significant number of calories - sometimes almost as much as "regular" snacks.

Tip: Pay attention to the label, especially the serving size and total calorie content, and you won't wind up with more calories than you intended.

 **Condiments.** A tablespoon of mayonnaise adds 100 calories to your sandwich with one spread of your knife. One tablespoon of salad dressing is another quick way to put up to 100 calories in your salad. And just 1 tablespoon of butter or margarine tops your baked potato with another 100 calories.

Think of the other things you typically add to your food without much thought. Do you like jelly on your toast? One tablespoon -even of the all-fruit spreads - has about 50 calories. Do you add cream and sugar to coffee? You could be adding up to 65 calories. Honey, often added to tea, has 65 calories per tablespoon.

Tip: To add spice to food without adding as many calories, try ketchup, salsa or one of the many new gourmet mustards. For coffee or tea, use skim milk or a sugar substitute (in moderation) instead. Many flavored coffees or teas are also low in calories, and they don't need cream or sugar.



Calabaza, Delicia de Otoño

Los platos de calabazas recién asados, huelen y saben bien. Puede ser que le sorprenda saber que la calabaza es también muy saludable. Es rica en vitamina A, hierro, potasio, fibra y vitamina C. ¿Por qué no hornear este pastel de calabaza e invitar algunos amigos para tomar café?

Cuadritos de pastel de Calabaza

1 taza de harina
½ taza de avena rápida
½ taza de azúcar morena
½ taza de margarina
1 lata de calabaza de 16 onzas
1 lata de leche evaporada descremada de 13 onzas
2 huevos
¾ taza de azúcar
1 cucharadita de canela
½ cucharadita de jengibre
¼ cucharadita de clavos

Mezclar los primeros 4 ingredientes hasta que se hayan desmenuzables. Presiónelos en un molde sin engrasar de 9" x 13". Hornear 15 minutos a 350°F. Mezclar los ingredientes restantes y vierterlos sobre la base ya cocida. Hornear 35 minutos a 350° F. Cortar el pastel en 12 cuadritos.

Datos de Nutrición: calorías 200, grasa 2g; colesterol 37 mg, sodio 61 mg, fibra 2g, porcentaje RDA de vitamina A 96%, vitamina C 4%, Calcio 16%, Hierro 19 %

Preparada por: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro M atteson

Traducido por: Beatriz Padilla

Pumpkin, Fall's Golden Treat

Freshly baked pumpkin dishes taste and smell great. It may surprise you to learn that pumpkin is also very healthy. Pumpkin is rich in vitamin A, iron, potassium, fiber, and vitamin C. Why not bake the following pumpkin treat and invite some friends for coffee and dessert.

Pumpkin Pie Squares

1 cup flour
½ cup quick oats
½ cup brown sugar
½ cup margarine
1 (16-ounce) can pumpkin
1 (13-ounce) can evaporated skim milk
2 eggs
¾ cup sugar
1 teaspoon cinnamon
½ teaspoon ginger
¼ teaspoon cloves

Combine first 4 ingredients until crumbly. Press into an ungreased 9" x 13" pan. Bake 15 minutes at 350°F. Mix all remaining ingredients and pour on top of first baked layer. Bake 35 minutes at 350°F. Cut into 12 squares.

Nutrition Facts: Calories 200; Fat 2 g; Cholesterol 37 mg; Sodium 61 mg; Fiber 2g; Percent RDA of Vitamin A 96%, Vitamin C 4%, Calcium 16%, Iron 19%

Prepared by: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

