

Alimentos frescos y más

Parte de hacer elecciones saludables es entender las diferencias entre los alimentos frescos, congelados y enlatados. La clave para hacer elecciones saludables, que también sean económicas, es conocer las ventajas que un tipo de alimento tiene sobre otro y usarlas en su beneficio.

¿Alimentos frescos, enlatados o congelados?

Las verduras frescas siempre son una excelente alternativa. Las verduras de temporada son las más económicas y están llenas de nutrientes. La calidad de los nutrientes de los alimentos frescos se va perdiendo mientras más tiempo pasen en su cocina o en el refrigerador. Si no comerá las verduras inmediatamente, considere comprarlas enlatadas o congeladas. También puede comprar verduras frescas cuando estén en oferta y enlatarlas o congelarlas usted mismo.

Las frutas y verduras duran mucho más enlatadas que frescas. Probablemente haya escuchado que los alimentos enlatados son menos nutritivos que los alimentos frescos. Esto es parcialmente cierto. El proceso inicial del enlatado hace que sean menos nutritivos, pero después el valor nutritivo es más estable que en los alimentos frescos. Por eso, las frutas y verduras enlatadas son una opción saludable, especialmente cuando hay que ahorrar.

Cuando compre verduras enlatadas, busque que la etiqueta diga “sin sal añadida”, “bajo en sodio” o “reducido en sodio”. Compre frutas enlatadas solo con jugo de fruta 100 % natural o con agua. Puede enjuagar los alimentos enlatados con agua fresca para eliminar la mayor parte del azúcar y de la sal añadidas.

Las frutas y verduras congeladas son una excelente opción si tiene espacio en el congelador. Las verduras congeladas se cosechan en su mejor momento y se congelan inmediatamente para conservar su valor nutricional. Puede comprar alimentos congelados o congelarlos usted mismo cuando recoja su cosecha personal o cuando encuentre una oferta en la tienda. Si los congela usted mismo, puede guardarlos en porciones individuales o familiares para prepararlos después. Por ejemplo, puede comprar fresas a principios de junio cuando es la temporada. Y guardarlas en bolsas de 1 taza para congelarlas y usarlas para hacer licuados.

Recuerde que cada alternativa tiene sus ventajas y desventajas, y no todas las opciones son iguales. Los alimentos enlatados y congelados frecuentemente contienen azúcar, sal, grasa saturada y grasa trans añadidas. Asegúrese de leer la lista de ingredientes en la etiqueta y compararlos antes de tomar una decisión.



¿Sabía que...?

La oficina de Extensión de MSU ofrece cursos de conservación de alimentos a bajo costo, en persona y en línea. Comuníquese con su oficina local de Extensión de MSU. Encuentre los detalles en el reverso de este boletín.



RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Lasaña rápida en sartén (8 porciones)

1. En una sartén de 10 pulgadas (25 cm), cocine **1 libra (½ k) de carne molida sin grasa** a fuego medio alto durante 5 minutos y mueva para separar la carne.
2. Agregue **1 taza de cebolla picada, 3 dientes de ajo picados y 1 taza de pimientos verdes picados**. Cocine hasta que la carne esté oscura y bien cocida (aprox. 10 min.). Luego escurra la grasa.
3. Agregue **una lata de salsa de tomate de 28 onzas (795 ml), baja en sodio**. Deje que hierva y luego cocine a fuego lento durante 10 minutos.
4. Agregue una pizca de **sal, pimienta y condimento italiano**. Pruebe y agregue más condimentos si lo desea.
5. Baje el fuego y agregue a la mezcla 6 tazas de pasta de trigo entero.
6. En un tazón, mezcle **1 taza de queso cottage bajo en grasa y 1 taza de queso mozzarella rallado**. Vacíe, cucharada por cucharada, la mezcla del queso en la salsa. Tape y caliente a fuego bajo hasta que el queso se derrita.

Receta adaptada de la oficina de Extensión de Michigan State University. (2015). *Eating Right Is Simple Recipe Set* [Recetas: Comer bien es sencillo].



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR