

Comiendo Comidas Nutritivas Con Un Presupuesto

Durante estos tiempos, debemos planear muy bien cómo gastamos nuestro dinero. Hay quienes tenemos que decidir entre ciertos alimentos para controlar nuestros gastos y alimentar a la familia. Pese a esto, debemos recordar que una buena nutrición nos mantiene sanos y fuertes durante la pandemia. Al elegir los alimentos, debemos escoger aquellos que pueden almacenarse por mucho tiempo, que son fáciles y rápidos de preparar pero que también son sanos y nutritivos. A continuación, mencionaremos algunos productos básicos indispensables en casa para preparar una variedad de alimentos:

- **Arroz** – arroz de caja (arroz de un minuto) o arroz de paquete que puede prepararse en la estufa o en arrocera. El arroz integral es más rico en vitaminas y fibra.
- **Frijoles** – puede encontrarlos en paquetes o enlatados. El frijol negro, pinto y las habas pueden combinarse con una variedad de comidas, incluso con el arroz. Tienen alto contenido de proteínas, fibra y entre otros nutrientes.
- **Harina** – la harina común se utiliza principalmente para hornear, pero la harina de trigo es mejor y más nutritiva, ya que está menos procesada. Puede usarse de muchas formas y además puede almacenarse durante mucho tiempo.
- **Crema de maní** – puede comerla con pan tostado, panqueques, zanahorias, apio, manzanas o con lo que usted prefiera. Es alta en proteína pero también alta en grasa y azúcares, así que consúmlala con moderación.
- **Pasta** – además de prepararla de la forma tradicional, puede mezclarla con ensaladas. La



pasta integral es más rica en fibra y otros nutrientes. Es importante tener una variedad de alimentos para recibir los nutrientes necesarios. Pero, es posible que no sea fácil comprar algunos de dichos productos. A continuación, mostramos algunos de los productos básicos que requieren refrigeración y algunos alimentos congelados que pueden cocinarse de diferentes formas y que aportan los nutrientes que necesitamos:

- **Huevos** – pueden comerse fritos, revueltos, o hervidos. Combínelos con algún guiso de su preferencia, ensaladas. Cómalos como desayuno. Tienen alto contenido proteico.
- **Leche** – se recomienda baja en grasa o descremada, por ser bajas en grasas. Puede usarse para cocinar o para hornear. Tiene alto contenido en calcio y vitamina D, que ayudan a fortalecer los huesos.
- **Mantequilla** – puede usarse para hornear y como sustituto de aceite en la cocina.
- **Verduras congeladas** – son excelentes sustitutos de las verduras frescas. Son versátiles y pueden almacenarse por mucho tiempo. Cómalas salteadas o en sopas, ensaladas y guisos. Las verduras pueden perder sus nutrientes si se cocinan de más.
- **Frutas congeladas** – son excelentes sustitutos de las frutas frescas y tienen alto contenido de antioxidantes, vitaminas y nutrientes.

Receta de la semana

Con los consejos anteriores, haga la prueba y prepare la siguiente receta nutritiva:

Ensalada de pasta integral

- 3 tazas de pasta integral cocida
- 1 pepino
- ½ cebolla
- 2 tomates
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 pimiento amarillo
- 1 lata de maiz
- 1 taza de frijoles/gabanzos remojados y cocidos
- 2 cucharadas de maní tostado (opcional)
- ½ taza de aderezo casero* o mayonesa baja en grasa
- Cilantro picado para adornar

Corte todas las verduras en cubos medianos. Mezcle la pasta, frijoles cocidos, verduras, maiz, maní tostado y aderezo casero/mayonesa baja en grasa.

Mezclen muy bien los ingredientes. Adorne con el cilantro recién picado y sírvase.

*Receta para el aderezo:

- ½ taza de aceite de oliva extra virgen
- 1 cucharada de jugo de limón
- ½ cucharada de chile/ají molido
- 1-2 cucharaditas de ajo triturado
- Una pizca de pimienta negra en polvo
- Sal al gusto

Porciones: 6 porciones

Tamaño de la porción: 1 taza



Avisos

- **No se olvide de responder el censo.** Si requiere ayuda, llame al **1-844-330-2020**. Para español, llame al **1-844-468-2020**.
- Se recomienda el uso de cubrebocas/ cubiertas para la cara, para todos en público. En el sitio [CDC.gov](https://www.cdc.gov) usted puede encontrar varios tutoriales sobre cómo hacer cubrebocas/ cubiertas para la cara.

Para mayores informes, comuníquese con:

Jessica Marquez

Asistente de Extensión de Desarrollo de Recursos Comunitarios

Jessica.Marquez@kysu.edu

A razón de la pandemia por Covid-19, estaré trabajando desde casa hasta nuevo aviso. Aun así, usted puede comunicarse conmigo por correo electrónico.

Referencias

Grimes, K., PhD (Director). (2020, April 24). *5in5 Ep3 Food Pantry p2.mp4* [Video file]. Retrieved April 27, 2020, from <https://www.facebook.com/kysug/videos/1385713854968206/>

Grimes, K., PhD (Director). (2020, April 17). *Friday's 5 in 5* [Video file]. Retrieved April 29, 2020, from <https://www.facebook.com/164555469844/videos/235372841143985/>