

# Su Salud Primero

## Manejo de sobras y seguridad de los alimentos

Muchas veces cuando cocinamos en casa o comemos en un restaurante, sobra comida. Para garantizar que sea seguro comerla, asegúrate de que se cocine a la temperatura adecuada y se almacene correctamente. El manejo seguro de las sobras es importante para reducir las enfermedades transmitidas por los alimentos. Sigue estos consejos para guardar las sobras:

- **Congelación.** Casi todos los alimentos pueden congelarse. Es fácil congelar las sobras, y esto simplifica la planificación y preparación de las comidas. Si sabes que la próxima semana tendrás poco tiempo, es una buena opción congelar tu receta favorita esta semana.
- **Envoltura correcta.** Puedes envolver los alimentos con papel, colocarlos en bolsas sin dejar aire adentro o guardarlos en recipientes, todos aptos para congelador. Esto ayuda a que no entren bacterias y que se mantenga la humedad.
- **Etiquetado y fecha de vencimiento.** Etiqueta todas las sobras y colócales la fecha de vencimiento para que sepas qué contienen los paquetes y hasta cuándo es seguro almacenarlos antes de desecharlos.
- **Almacenamiento.** Las sobras deben comerse, congelarse o desecharse después de cuatro días. Si las congelas, consúmelas dentro de los tres a cuatro meses posteriores para garantizar la mejor calidad.
- **Descongelación.** Algunas formas seguras de descongelar las sobras incluyen el uso del refrigerador, microondas o agua fría.
- **Recalentamiento.** Recalienta sobras en el microondas a 165 °F (74°C) en un recipiente apto y agrega líquido en caso de ser necesario. Revuelve los alimentos a la mitad del proceso de recalentamiento. Controla que la temperatura de la comida sea uniforme antes de servirla, ya que los alimentos espesos llevan más tiempo de cocción.



Para obtener más información sobre cómo congelar las sobras, mira el video o descarga la guía de estudio de [go.iastate.edu/VT3C71](http://go.iastate.edu/VT3C71).

## Pudín de arroz

Tamaño de la porción: 1/2 taza | Porciones: 12

### Ingredientes:

- Aceite vegetal en spray antiadherente
- 2½ tazas de arroz blanco cocido
- ¼ de taza de azúcar granulada
- 2 cucharadas de margarina derretida
- 1½ tazas con 1 % de leche de bajo contenido graso
- 1 huevo
- 1 clara de huevo
- ¼ de cucharadita de canela molida de cucharadita de nuez moscada molida
- 1 taza de uvas pasas
- 8 tazas de fruta, como fresas cortadas, arándanos o trozos de mango

### Indicaciones:

1. Calienta el horno a 350° F (177°C). Rocía una fuente para hornear de 13x9 pulgadas con aceite vegetal en spray antiadherente.
2. Coloca juntos el arroz, el azúcar, la margarina, la leche, los huevos, la canela, la nuez moscada y las uvas pasas. Mezcla bien.
3. Vierte la preparación en una fuente para hornear. Hornea hasta que la parte superior esté dorada, durante aproximadamente 30 minutos. Cubre el pudín con fruta y sirve.

Información nutricional por porción: 187 calorías, 3 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 24 mg de colesterol, 152 mg de sodio, 38 g de carbohidratos totales, 3 g de fibra, 4 g de proteínas.

Esta receta se obtuvo de <https://calfreshhealthyliving.cdph.ca.gov/en/recipes/Pages/Rice-Pudding.aspx>.

## El placer de realizar actividad física

El clima puede ser espantoso, ¡pero eso no tiene por qué arruinar tu invierno! Planificar con tiempo los momentos para realizar actividad física permite hábitos de actividad física consistentes. Establecer metas y supervisar el progreso pueden ser buenos factores de motivación.

En esta época del año, hay muchos anuncios de desafíos de entrenamiento. Incluso puedes diseñar tu propio desafío de 30 días. Puedes crear tu propio desafío de 30 días utilizando videos en línea gratuitos en el sitio web de [Spend Smart. Eat Smart](https://www.iastate.edu/Q6EUYK), [go.iastate.edu/Q6EUYK](https://www.iastate.edu/Q6EUYK). Intenta realizar 150 minutos de actividad física moderada a la semana utilizando una variedad de rutinas aeróbicas, de entrenamiento de fuerza y de estiramiento.



## Cómo tomar más fácilmente las mejores decisiones

Los viejos hábitos pueden ser difíciles de romper, pero gracias a la repetición, ¡es posible desarrollar hábitos nuevos y mantenerlos! Se pueden desarrollar hábitos buenos al ponernos en situaciones en las que sea más probable que adoptemos el comportamiento deseado. A continuación se presentan algunas sugerencias sobre cómo empezar a desarrollar estos hábitos.

- **Planifica.** Identifica motivos y patrones (hábitos) poco saludables. Establece objetivos realistas e identifica los pasos que te ayudarán a alcanzarlos.
- **Modifica el entorno.** Encuentra maneras de hacer que las decisiones saludables sean la opción más fácil. Por ejemplo, corta de manera anticipada las verduras para comerlas de manera rápida y fácil como refrigerio.
- **Pide ayuda.** Busca amigos, familiares, vecinos o compañeros de trabajo para que te acompañen.
- **Registra el progreso.** Registra cómo van las cosas para ayudarte a mantener el rumbo.
- **Recompénsate.** Cuando alcances una pequeña meta, recompénsate con algo que no sea comida. Puede ser una nueva prenda deportiva, un nuevo libro de cocina o un nuevo cuaderno para registrar tu progreso.
- **Es posible que las cosas no salgan como esperabas, y está bien que así sea.** Mejorar lleva tiempo y también se producen contratiempos. Concéntrate en el progreso logrado y no en la perfección.

## *Estofado de carne*

Tamaño de la porción: 1 1/2 taza | Porciones: 5

### **Ingredientes:**

- 1 1/2 libras de carne para estofado (filete de aguja)
- 1/4 de cucharadita de sal
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de cebolla picada (1 cebolla mediana)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de carne reducido en sodio
- 2 tazas de zanahoria cortada (4 zanahorias grandes)
- 1 taza de apio picado (2 tallos grandes de apio)
- 2 tazas de papas cortadas (2 papas medianas)
- 1 cucharadita de romero seco
- 1/4 de taza de agua
- 2 cucharadas de harina de maíz

### **Indicaciones:**

1. Rocía una olla sopera con aceite vegetal en spray antiadherente. Calienta la olla a fuego medio alto. Agrega la carne para estofado. Espolvorea la carne con sal y pimienta negra molida. Cocina y revuelve durante 3 minutos.
2. Agrega la cebolla y el ajo en polvo. Cocina y revuelve durante 2 minutos. 3. Baja el fuego a temperatura media. Agrega el caldo, las zanahorias, el apio, las papas y el romero. Cubre con la tapa. Cocina durante 45 a 60 minutos o hasta que la carne esté tierna.
3. Mezcla el agua con la harina de maíz. Agrega al caldo. Revuelve hasta que espese (1–2 minutos).

Información nutricional por porción: 280 calorías, 6 g de grasas totales, 2.5 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 85 mg de colesterol, 430 mg de sodio, 23 g de carbohidratos totales, 4 g de fibra, 5 g de azúcar, 33 g de proteínas.

Esta receta es cortesía del sitio web de ISU Extension y Spend Smart. Eat Smart. Para obtener más información, recetas y videos, visita [spendsmart.extension.iastate.edu](https://spendsmart.extension.iastate.edu).



*¡Queremos saber su opinión!  
Complete esta breve  
encuesta para darnos su opinión  
sobre nosotros.*

<https://go.iastate.edu/MOJTAH>



## Despensa móvil de alimentos

Uno de cada 14 habitantes de Iowa sufre hambre. Iowa tiene numerosos recursos para ayudar, como [el Programa de Asistencia Nutricional Complementaria](#), [hhs.iowa.gov/programs/food-assistance](https://hhs.iowa.gov/programs/food-assistance), bancos de alimentos y despensas de alimentos, ¡de las cuales algunas son móviles!

La despensa móvil de Food Bank of Iowa, funciona en 30 condados, y en muchos de ellos se ofrece la opción de autoservicio. ¿Cómo funciona la despensa móvil de alimentos?

- Los camiones entregan productos agrícolas, carne, pan y artículos no perecederos en un lugar preestablecido.
- Los voluntarios locales establecen un sistema de distribución al estilo mercado de agricultores.
- Entregan alimentos a las personas que los necesitan a la hora prevista.
- Estas permanecen en el vehículo y abren el maletero o hacen lugar en el asiento trasero.
- Los voluntarios colocan con cuidado una caja o bolsa de comida empaquetada en el área designada.
- Cuando entregan toda la comida, los voluntarios dejan el espacio en su estado original.
- Para saber si hay una despensa móvil de alimentos cerca de donde vive usted, su familia o amigos que puedan necesitar ayuda, visite el sitio web de [Food Bank of Iowa](https://www.foodbankofiowa.org/), [go.iastate.edu/RZLEVJ](https://go.iastate.edu/RZLEVJ).

**Estamos aquí  
para usted.  
Ahora.  
Siempre.**

**Iowa State University  
Extension and Outreach**

### **AnswerLine**

Llame al 1-800-262-3804  
[extension.iastate.edu/  
answerline](https://extension.iastate.edu/answerline)

### **Spend Smart. Eat Smart.®**

[spendsmart.extension.iastate.  
edu](https://spendsmart.extension.iastate.edu)

### **Ciencias Humanas**

[extension.iastate.edu/  
humanosciences](https://extension.iastate.edu/humanosciences)

*Si usted o alguien que conoce se salta comidas, pasa hambre o tiene que elegir entre un alimento y un medicamento, llame al 1-855-944-3663 para solicitar asistencia hoy mismo.*

*Llame a Iowa al 2-1-1 o a Iowa Lifelong Links, al 1-866-468-7887, para obtener recursos adicionales.*



The screenshot shows the website for the Food Bank of Iowa's mobile food pantry program. At the top, there is a navigation bar with the Food Bank of Iowa logo and links for "Maneras de dar", "Involucrarse", "Encontrar comida", "Sobre nosotros", and a "DONAR" button. The main heading is "Programa de despensa móvil". Below this, there is a section titled "VEA EL HORARIO DE DESPENSA MÓVIL PARA SU COMUNIDAD". The text in this section states: "Estamos aquí para ayudarle cuando nos necesite porque ningún habitante de Iowa debería pasar hambre. Nuestras despensas móviles operan en 30 condados y la mayoría abre una vez al mes. También atendemos a los veteranos a través de despensas móviles dedicadas en Des Moines y Ottumwa." Below this text is a photograph of a woman and two children sitting in the back of a van, which is the mobile food pantry. At the bottom of the screenshot, there is a note: "ACTUALIZACIÓN: las siguientes despensas móviles han sido CAMBIADAS debido al clima:".