

Su Salud Primero

Comidas sin carne



Los alimentos de origen vegetal mejoran la salud del corazón, ya que reducen los niveles de colesterol y la presión sanguínea. Las comidas sin carne también pueden ahorrarte dinero en el supermercado. Además, el consumo de menos carne está relacionado con la ingesta de menos calorías.

Sigue [MiPlato](https://myplate.gov), myplate.gov, para planificar comidas saludables sin carne que incluyan frutas y vegetales; granos integrales; frijoles y legumbres; frutos secos sin sal, o productos lácteos descremados o bajos en grasas. Una comida sin carne una vez por semana es una excelente forma de comenzar.

Estas son algunas comidas sin carne fáciles de preparar:

- Burritos de frijoles
- Ensalada de frijoles y hortalizas de raíz como la mandioca
- Enchiladas de arroz y frijoles negros
- Enchiladas de queso
- Chiles rellenos
- Tacos de hongos con limón y chile
- Huevos y frijoles (huevos rancheros)
- Plátanos verdes o maduros con tempe, tofu o ensalada de frijoles
- Macarrones con queso
- Sopa de frijoles negros con salsa pico de gallo
- Arroz y frijoles
- Tostadas con huevos revueltos y aguacate
- Espaguetis con salsa de tomate
- Quesadillas con vegetales

Visita la [American Heart Association](https://www.heart.org), www.heart.org, para obtener más consejos sobre cómo mantener el corazón sano.

Pollo al curry tailandés

Tamaño de la porción: 1 taza de pollo al curry y 1/3 de taza de arroz

Ingredientes:

- 1 taza de arroz integral instantáneo
- 1 pollo de 1 libra deshuesado y sin piel
- 1 cebolla picada
- 2 zanahorias picadas
- 1/2 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 de cucharadita de sal
- 2 cucharadas de pasta de curry rojo tailandés*
- 1 taza de leche de coco baja en grasas
- 1 taza de espinaca picada

Indicaciones:

1. Cocina el arroz integral instantáneo siguiendo las instrucciones del paquete. Déjalo a un lado.
2. Corta el pollo en trozos de 1 pulgada.
3. Rocía una sartén grande para freír con aceite vegetal en spray antiadherente. Agrega el pollo, las cebollas, las zanahorias, la pimienta negra molida y la sal. Cocínalos a fuego medio-alto durante 8 minutos.
4. Luego, baja el fuego a medio-bajo. Agrega la pasta de curry y la leche de coco y revuelve la preparación. (Utiliza menos pasta de curry o agrega un poco más de leche de coco si lo quieres menos picante).
5. Hierve la preparación a fuego lento, entre 5 y 10 minutos, hasta que los vegetales estén tiernos y revuélvela con frecuencia.
6. Agrega la espinaca. Hierve la preparación durante 3 minutos más y revuélvela con frecuencia. Sirve el curry sobre el arroz integral.

Información nutricional por porción:

290 calorías, 7 g de grasas totales, 3 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 85 mg de colesterol, 390 mg de sodio, 29 g de carbohidratos totales, 3 g fibra alimentaria, 5 g azúcares totales y 28 g de proteínas.

Los alimentos fermentados son beneficiosos para tu salud

Las personas han estado fermentando alimentos durante casi 10,000 años. Es importante conocer la diferencia entre el encurtido y la fermentación. El encurtido consiste en sumergir los alimentos en salmuera ácida, como vinagre, para que estén agrios. En la fermentación, los lactobacilos, las bacterias naturales que se encuentran en los vegetales frescos, se alimentan de los carbohidratos y segregan ácido láctico. Este ácido ayuda a preservar los vegetales y brinda a los alimentos un color brillante y un sabor intenso.



Los alimentos fermentados son muy beneficiosos para la salud. Le brindan al cuerpo los probióticos que necesita. Los probióticos son microorganismos que viven en el intestino. Mejoran la digestión, reducen la inflamación y fortalecen el sistema inmune. Los alimentos fermentados comunes incluyen pan, yogur, kéfir, chucrut, kimchi, kombucha, pozol, atole agrio y tepache.

Para incorporar más alimentos fermentados a tu dieta, considera lo siguiente:

- Agrega más sabor con el condimento llamado pique que está hecho con jugo de piña fermentado.
- Come yogur en el desayuno o como refrigerio. Disfrútalo solo, con frutas o en un licuado.
- También puedes utilizar kéfir para hacer licuado. Esta bebida láctea con sabor intenso brinda una variedad de lactobacilos que la mayoría de los yogures no tiene.
- Agrega un poco de chucrut (repollo fermentado) al sándwich o burrito.
- Disfruta el tempe o el miso, que son semillas de soja fermentadas. El tempe tiene un sabor intenso parecido al de los hongos y la nuez. Agrégalo a un recipiente con fideos y vegetales.
- Come pepinillos fermentados naturalmente como refrigerio o como ingrediente adicional en la hamburguesa. Asegúrate de comprar pepinillos naturalmente fermentados.

Fuente: [Taking a New Look at Fermented Foods](https://bit.ly/361haJl), bit.ly/361haJl.

Manejo de sobras y seguridad de los alimentos

Las sobras son bastante comunes. Para que sea seguro comerlas, asegúrate de que se cocinen a la temperatura adecuada y se almacenen 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 vas a estar con poco tiempo la próxima semana, 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 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 tirarlos.
- **Almacenamiento.** Las sobras deben comerse, congelarse o tirarse 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, utiliza 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, consulta los siguientes artículos: [Nutrición por su cuenta](https://go.iastate.edu/ASMVIF), go.iastate.edu/ASMVIF o [Comida congelada: Consejos para congelar alimentos](https://go.iastate.edu/SRVVQD), go.iastate.edu/SRVVQD



Utiliza el programa SNAP para obtener alimentos saludables

Más de 38 millones de adultos y niños en los Estados Unidos pasan hambre. En Iowa,

1 de cada 11 residentes padecen hambre. El Programa de Asistencia Nutricional Complementaria (SNAP) de lucha contra el hambre es el más importante a nivel nacional. Mejora el acceso a alimentos nutritivos y económicos para luchar contra la pobreza. El programa SNAP permite que los individuos y las familias con ingresos limitados compren alimentos. También puede utilizarse a fin de comprar semillas y plantas para cultivar alimentos.

Las personas pueden [utilizar los beneficios del programa SNAP](#) en supermercados, minimercados y hasta en mercados agrícolas (bit.ly/3B6xYdc). En los mercados agrícolas, se venden productos locales frescos que te permiten disfrutar de los sabores del verano.

Si necesitas ayuda para completar la solicitud en línea o en formato papel, puedes comunicarte con la oficina local del Departamento de Salud y Servicios Humanos (DHHS). También puedes utilizar la línea directa del programa SNAP de Iowa, 855-944-3663, para comunicarte con un representante que te ayude con la solicitud de dicho programa. El horario de atención de la línea directa es de lunes a viernes, de 8:00 a. m. a 5:30 p. m.

Fuentes:

Food Bank of Iowa, foodbankiowa.org

Food Security in the U.S., bit.ly/3sWyi18

Papas rellenas Santa Fe

Tamaño de la porción: 1 papa | Porciones: 4

Ingredientes:

- 4 papas medianas
- 1 taza de frijoles negros (escurridos y lavados si son enlatados)
- 1 taza de salsa
- 1 taza de maíz (enlatado o congelado)
- 1 taza de queso rallado

Indicaciones:

1. Precalienta el horno a 425 °F.
2. Lava bien las papas y pínchalas con un tenedor. Hornéalas durante 1 hora o hasta que estén cocidas.
3. Mezcla los frijoles, la salsa y el maíz en una cacerola unos 10 minutos antes de que estén listas las papas. Calienta la preparación a fuego medio hasta que rompa hervor.
4. Retira las papas del horno. Colócalas en los platos y córtalas a lo largo. Vierte la preparación de frijoles con una cuchara sobre cada papa.
5. Espolvorea 1/4 de taza de queso sobre cada papa.

Información nutricional por porción:

380 calorías, 10 g de grasas totales, 6 g de grasas saturadas, 0 g de grasas trans, 30 mg de colesterol, 730 mg de sodio, 59 g de carbohidratos totales, 11 g de fibra, 5 g de azúcar y 17 g de proteínas.

Esta receta es cortesía del sitio web Spend Smart. Eat Smart. de ISU Extension and Outreach. Para obtener más información, recetas y videos, visite spendsmart.extension.iastate.edu.



Limpeza completa del refrigerador



Un refrigerador bien ordenado ayuda a reducir el desperdicio de alimentos y permite ahorrar dinero. Realiza una limpieza profunda del refrigerador cada tres o cuatro meses. Sigue estos pasos para limpiar y organizar el refrigerador.

1. Saca todos los artículos. Tira los alimentos que se hayan echado a perder o estén vencidos y las sobras de más de cuatro días.
2. Coloca los alimentos perecederos, como la leche, el queso, el yogur, la carne y los huevos, en un refrigerador portátil con hielo o compresas de hielo para mantenerlos fríos mientras limpias.
3. Lava todos los estantes, los cajones y las paredes con agua caliente y detergente. Enjuágalos con agua limpia y caliente y deja que se sequen. Cuando estén secos, vuelve a colocarlos en su lugar.
4. Asegúrate de que el refrigerador tenga una temperatura inferior o igual a 40 °F para que sea seguro comer los alimentos.
5. Agrupa los alimentos similares en el refrigerador a medida que los guardes. Etiqueta todos los alimentos y colócales la fecha de vencimiento.
 - Cajones para verduras y frutas: coloca este tipo de alimentos allí.
 - Cajones para fiambres: almacena fiambres y quesos.
 - Estante inferior: coloca la carne cruda en un plato para que no gotee sobre otros alimentos.
 - Fondo del refrigerador: guarda leche y huevos para que se mantengan fríos.
 - Puerta: almacena salsas y condimentos.
6. Una vez al año, limpia la parte trasera e inferior de la heladera. Esto ayuda a que funcione de manera eficiente.

Para obtener más información, consulta los siguientes artículos: [Cómo limpiar el refrigerador debido al retiro del mercado de un alimento](https://go.iastate.edu/6A0BQY), go.iastate.edu/6A0BQY o [Almacenamiento correcto de los alimentos](https://go.iastate.edu/TYOAHO), go.iastate.edu/TYOAHO.

Estamos aquí
para usted.
Ahora.
Siempre.

Iowa State University
Extension and Outreach

AnswerLine

Llame al 1-800-262-3804

extension.iastate.edu/answerline

Spend Smart. Eat Smart.®

spendsmart.extension.iastate.edu

Ciencias Humanas

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

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.

