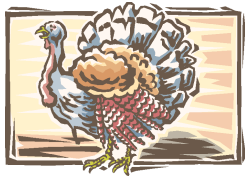


# Nutrición en Acción

Programa de Nutrición de la Familia Vol. 6 No. 6  
Noviembre/Diciembre 2001

Este programa es auspiciado por el departamento de los Niño y la Familia de la Florida y del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, en colaboración con varias agencias estatales y locales en el estado de la Florida.



## Época de Fiestas

### Pavo Relleno: Prepárelo con cuidado

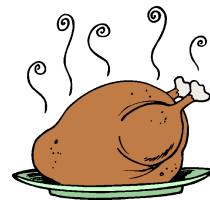
Hay más riesgos al cocinar un pavo relleno que un pavo sin relleno. Para asegurarnos de que está cocido, tenemos que chequear tanto la temperatura interna de la carne como la temperatura interna del relleno. La temperatura interna del relleno debe subir a 165°F para así asegurarnos de que hemos destruido las bacterias que pueden enfermarnos. La mejor manera de cocinar el relleno es colocándolo en un plato para hornear y hornearlo por separado.

**El comprar pavos ya rellenos:  
Compre solamente pavos rellenos que tienen el sello de inspección de agricultura (USDA) o del estado. NUNCA descongele un pavo relleno antes de cocinar. Pavos rellenos van del congelador directo al horno.**

### Rellenando el Pavo

Si usted decide rellenar el pavo en casa, siga estas recomendaciones:

1. Prepare el relleno de manera segura-mantenga separados los ingredientes con líquidos y los ingredientes secos en el refrigerador. Mezcle todos los ingredientes inmediatamente ANTES de cocinar el relleno o antes de rellenar el pavo.
2. Cuando rellene el pavo, no lo rellene de forma muy compacta.
3. Cocine el pavo tan pronto lo rellene. Caliente el horno a 325 /F. Use un termómetro para carnes para chequear que el pavo esté listo: la temperatura en la parte interior de la cadera debe ser de 180 /F y la temperatura del relleno debe ser de 165/F. Continúe cocinando la carne hasta alcanzar ambas temperaturas.



4. Cuando termine de cocinar el pavo, déjelo reposar por 20 minutos antes de sacarle el relleno y de cortarlo. Luego de los 20 minutos, saque todo el relleno.
5. Guarde los sobrantes del relleno en envases llanos dentro del refrigerador. Use los sobrantes dentro de uno a dos días por cuestión de calidad.

**Tiempo necesario para cocinar el pavo:**

Producto	Peso	Tiempo (sin relleno)	Tiempo (con relleno)
Pavo entero	8 a 12 libras	2 ¾ a 3 horas	3 a 3 ½ horas
	12 a 14 libras	3 a 3 ¾ horas	3 ½ a 4 horas
	14 a 18 libras	3 ¾ a 4 ¼ horas	4 a 4 ¼ horas

**Para más información sobre seguridad en los alimentos, especialmente las carnes, aves, o productos a base de huevos, llame libre de cargo al USDA Meat and Poultry Hotline 1-800-535-4555**

Fuente de información: *Food Safety Facts- Turkey Basics: Stuffing, Food Safety and Inspection Services- USDA. November 2000. Web site <http://www.fsis.usda.gov/oa/pubs/focustky.htm>, visited 10/2001.*



**Relleno de Arroz y Nueces**

- 1 taza . . . . . cebolla en trozos
- 1 taza . . . . . setas en rebanadas
- 1 salchicha . . . . . de carne de pavo, pequeña y picada
- 1 taza . . . . . arroz integral, sin cocinar
- 1 cucharadita . . . . . aceite vegetal
- 2 tazas . . . . . caldo de pollo
- 1 manzana . . . . . pequeña, sin corteza y en trozos
- 3 cucharadas . . . . . nueces picadas
- 1 cucharadita . . . . . condimento en polvo

1. Caliente el horno a 325 grados F.
2. Mientras tanto caliente una sartén profunda (que pueda usarse para hornear también) sobre fuego mediano alto.
3. Añada el aceite y sofría la cebolla, las setas y la salchicha en pedacitos como por 3 minutos.
4. Añada los demás ingredientes, deje que hierva, cubra con una tapa y hornee hasta que se haya secado todo el líquido (aproximadamente 30 minutos).
5. Saque el sartén del horno, deje reposar y luego mueva la mezcla con un tenedor.

Receta tomada de: *Communicating Food for Health, November/December 2000.*

## Las nuevas rutinas festivas

Las exigencias de la época festiva son muchas y nos pueden causar estrés. ¡A veces nos encontramos comiendo de más! Para hacerle frente a las exigencias de la época y para evitar el estrés y la ganancia de peso, prepare un plan de acción. A continuación encontrará algunas ideas que puede poner en práctica:

Hacer ejercicio- Le puede ayudar a mantener un balance entre las calorías que ingiere y la energía usada para evitar ganar peso. El ejercicio también ayuda a controlar el estrés.



*Tomando acción: Camine el mall antes y después de hacer las compras o use una bicicleta de ejercicio mientras ve su programa favorito en la televisión.*

Planifique sus comidas especiales - Prepare platillos favoritos siguiendo recetas que limitan el uso de grasas.

*Tomando acción: Use caldo en lugar de mantequilla para evitar que se seque el pavo en el horno, use leche con 1% grasa o sin grasa en sus recetas o use crema batida sin grasa como toque final al postre.*



Eventos sociales - Decida a cuales fiestas va a ir y planifique llevar algún platillo nutritivo.

*Tomando acción: Lleve ensalada, o bandejas de frutas o vegetales en lugar de platillos combinados que tienden a tener muchas*



calorías.

Fuente de información: *Communicating Food for Health, November/December 2000.*

## Haciendo cambios a sus recetas

Algunas veces podemos cortar la cantidad de grasa o de calorías en una receta con solo hacer pequeños cambios en la receta. A continuación encontrará sugerencias para sustituciones de ingredientes:



Si la receta lleva . . .	Use
Crema agria	Yogur natural bajo en grasa
Crema batida	Leche evaporada sin grasa, fría y batida
Tocineta	Canadian bacon o jamón bajo en grasa
Salchicha o salchichón	Carne de pavo molido o salchicha baja en grasa
1 onza chocolate para hornear	3 cucharadas de polvo de cacao y 1 cucharada de aceite
Nueces	Frutas secas (pasas, arándano rojo seco y picado en trozos)

Puede sustituir la mitad del aceite en las recetas para bizcochos, molletes o brownies con la misma cantidad de compota de manzana, bananas majadas u otros purés de frutas. Por ejemplo, si la receta lleva 1 taza de aceite, use ½ taza de compota de manzana y ½ taza de aceite.

## ¿Qué hacer con tantos obsequios de comida?

Además de recibir galletitas y postres como regalos durante las fiestas, tenemos muchos sobrantes de alimentos. ¿Qué podemos hacer con tanta comida?

- Puede congelar sobrantes de alimentos y usar los para el almuerzo o una comida ligera al día siguiente.
- Comparta unos cuantos postres con sus compañeros de trabajo.
- Comparta la abundancia de comida con un vecino envejeciente, un hogar de ancianos o un albergue de mujeres maltratadas.

## Mantenga los sobrantes seguros.

Guarde los sobrante de alimento en el refrigerador dentro de un período de 2 horas desde que termina de cocinar la comida. Use envases llanos con tapa. Use los sobrantes en los próximos 2 ó 3 días.



### **Programa de Nutrición de la Familia Local:**