



# BUENAS COMPRAS BUEN COMER

Otoño  
2017

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

## Reduzca el desperdicio de alimentos para estirar su presupuesto de alimentos

¿Cuántas veces ha encontrado alimentos mohosos en el fondo del refrigerador que ha tenido que tirar a la basura? ¿Alguna vez ha probado algo en el supermercado y comprado un paquete grande de ese alimento solo para descubrir que a su familia no le gustó o se cansó de comerlo?

La mayoría de nosotros desperdiciamos comida accidentalmente. De acuerdo con el Departamento de Agricultura de EUA, desperdiciamos 1,249 calorías por persona al día. ¡Eso es más de la mitad de las necesidades energéticas de una persona promedio!

Desperdiciar alimentos es como tirar dinero a la basura. Usted puede evitar el desperdicio de alimentos si sigue estos consejos:

- ⇒ **Planee sus alimentos y lleve una lista de compras al supermercado.** Evite las compras impulsivas después de probar muestras en el supermercado. Pregúntese así mismo: ¿nos comeremos un paquete entero de este alimento?
- ⇒ **Evite comprar frutas y verduras muy maduras o magulladas o úselas inmediatamente.** Las frutas y verduras magulladas tienen más posibilidades de echarse a perder porque los gérmenes crecen más rápidamente en las áreas maltratadas.
- ⇒ **Congele las sobras de frutas, verduras y otros alimentos.** Si desea consejos sobre el congelamiento de alimentos, visite el sitio Web del Programa de Maestros Conservadores de Sacramento: <http://nchfp.uga.edu/how/freeze.html>.
- ⇒ **Piense sobre la compra de alimentos en volumen.** ¿Se lo comerá su familia todo o puede ser almacenado apropiadamente para mantener su frescura?



Congele los plátanos antes de que se pudran. Úselos en malteadas o pan de plátano.

# Reduzca el desperdicio de alimentos (continúa)

- ⇒ **No olvide las sobras.** Use las sobras de comida para el almuerzo. Recuerde: las sobras se mantendrán en buen estado durante tres a cuatro días si las guarda en el refrigerador.
- ⇒ **Readapte sus sobras.** Prepare guisados, sopas, sofritos, quesadillas y quiches usando lo que tiene a la mano.

Fuente: NDSU Extension Service Food Wise

## Quiche básico

Rinde: 6 porciones      Tiempo de cocción: 30-40 minutos

Esta es una buena manera de usar sobras de verdura y carne de pollo o res.

### Ingredientes

- 1 corteza para tarta sin hornear (9 pulgadas de diámetro)
- 1 taza de verdura picadas (brócoli, calabaza *zucchini*, champiñones, etc.)
- 1/2 taza de queso, rallado
- 3 huevos batidos
- 1 taza de leche sin grasa
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta negra
- 1/2 cucharadita de ajo en polvo



### Preparación

- 1. Precaliente el horno a 375° F.
- 2. Cocine las verduras hasta que se hayan ablandado un poco, pero sigan crujientes. (Puede substituir con sobras de verduras cocidas).
- 3. Vierta las verduras cocidas y el queso rallado en el molde.
- 4. Mezcle los huevos, leche, sal, pimienta y ajo en un tazón.
- 5. Vierta la mezcla de huevos sobre el queso y las verduras
- 6. Hornee durante 30 a 40 minutos, o hasta que al insertar un cuchillo en el centro y retirarlo, salga limpio.

Una adaptación de USDA Mixing Bowl

**CINDY FAKE**  
DIRECTOR DEL CONDADO

**KELLEY BRIAN**  
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

**ROSEMARY CARTER**  
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

*Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada*

**PLACER:**  
11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
530-889-7385 office    530-889-7397 fax  
Email: ceplacer@ucanr.edu

**NEVADA:**  
255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945  
530-273-4563 office    530-273-4769 fax  
Email: cenevada@ucanr.edu

**Website:** <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.