

**En esta entrega:**

- ¿Qué son las coaliciones de bienestar?
- El enfoque de las coaliciones de bienestar

**Recetas:**

- Bar Tostada
- Tortas De Piña
- Sartén De Pescado Y Fideos
- seta de quinua



marzo 2019

## Coaliciones de bienestar

¿Ha pensado en cómo su comunidad podría ayudarle a comer más sano y a moverse más? Esa es justamente la pregunta que las coaliciones de bienestar en Dakota del Sur desean responder. Una coalición de bienestar (wellness coalition) es un grupo de personas que trabajan en conjunto para idear soluciones que harán de su comunidad un mejor lugar para vivir, trabajar y distraerse.

¡Las coaliciones de bienestar necesitan de su presencia!

Estas coaliciones funcionan mejor cuando existe una diversidad de perspectivas, pues la meta es ayudar a fomentar una comunidad saludable. Usted puede ayudar al brindar su opinión sobre temas de salud y actividad física. Dichas coaliciones también evalúan las fortalezas ya presentes dentro de la comunidad y cómo expandirlas aún más.



Como integrante de la comunidad, usted ya es un recurso muy importante.

Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Para saber más información sobre el programa SNAP, por favor, comuníquese con su oficina local del Departamento de Servicios Sociales.

Para saber más información sobre cómo hacer rendir su presupuesto para la comida, comuníquese con su oficina local de SDSU Extension o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension cumple con las pautas de acción afirmativa e igualdad de oportunidades en el empleo, y al ofrecer servicios y programas educativos, según las políticas de no discriminación de South Dakota State University, el Consejo Rector Académico de South Dakota y el Departamento de Agricultura de los EE.UU.

Recetas de: <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe>  
Contenido de: <http://www.extension.org>; <http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx>; <https://choosemyplate.gov/>  
Traducción de las primeras 2 páginas: Caracas Language Solutions, LLC

3,650 copias, \$0.21 cada una, SDSU Extension. Impreso en papel reciclado. ES059 2/19

## El enfoque de las coaliciones de bienestar

Las coaliciones de bienestar siempre buscan conocer qué se puede hacer para que las comunidades vivan más sanas.

He aquí algunas cosas que las coaliciones de bienestar de Dakota del Sur han logrado:

- Siembra de jardines escolares y comunitarios para cultivar más frutas y verduras. En algunas partes, se usan las frutas y verduras del jardín en los programas de alimentación escolar y también se donan a despensas comunitarias.
- Asistencia a granjeros locales con la venta de frutas y verduras a escuelas y en mercados agrícolas al aire libre.
- Clases de alimentación sana y conservación o enlatado de alimentos.
- Ayudar a las escuelas a ofrecer meriendas/botanas saludables en los puestos y máquinas dispensadoras de comida.
- Capacitación a los integrantes de la comunidad para la enseñanza de juegos tradicionales de los indígenas estadounidenses.
- Mejora de banquetas (aceras) y senderos para montar bicicleta y caminar desde zonas residenciales hacia escuelas, negocios y tiendas.
- Registro de bicicletas e instrucción para la reparación de bicicletas.
- Ayudar a las tiendas a ofrecer opciones saludables, como alimentos integrales y frutas y verduras con recetas sanas.



¿Cuánto tiempo hay que dedicarle a la coalición de bienestar? ¡Depende de usted! Las reuniones mensuales están abiertas al público. Puede ir a una reunión a oír o intercambiar ideas, o bien involucrarse de una vez en las actividades. Queremos y necesitamos oír su opinión. Contar con la participación de todos es la única manera en que las coaliciones de bienestar lograrán mejoras en la comunidad.

Para conocer más información, comuníquese con el centro regional de SDSU Extension más cercano a usted.



Use guantes de plástico para manejar los pimientos picantes. Guarde las tortillas extra horneadas en un recipiente hermético.



Las tortas de piña son excelentes como acompañamiento de cualquier comida o como un refrigerio.

## Tostada Bar

Rinde 10 porciones

### Ingredientes

10 (6 pulgadas) tortillas de maíz  
Aceite en aerosol antiadherente  
1 lata (16 onzas) de frijoles refritos sin grasa  
1/2 taza de cebolla picada (opcional)  
1 chile jalapeño (sin semillas y picado) (opcional)  
Guacamole (opcional)  
Crema agria sin grasa (opcional)  
1 taza de tomate, picado (opcional)  
1/2 taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado (opcional)  
3 tazas de lechuga, rallada (opcional)

### Direcciones

Precaliente el horno a 375°F. Rocíe ligeramente las hojas para hornear con aceite en aerosol. Coloque las tortillas en una sola capa sobre las bandejas para hornear. Rocíe ligeramente las tortillas con aceite en aerosol. Hornee durante 5-7 minutos, luego voltear. Hornee 5-7 minutos más hasta que estén crujientes. Ponga los frijoles refritos en un recipiente apto para microondas. Calentar en el microondas mientras se hornean las tortillas. Revuelva los frijoles para que se calienten uniformemente. Extienda una capa delgada de frijoles calientes en tortillas horneadas. Servir con su elección de ingredientes.

Nutritional Information per serving:  
Total Calories 90; Total Fat 1 g; Protein 4 g; Carbohydrates 18 g; Dietary Fiber 3 g; Saturated Fat 0 g; Sodium 200 mg

## Tortas De Piña

Rinde 12 porciones

### Ingredientes

1 lata (20 onzas) de piña picada en jugo 100%  
1 taza de harina integral  
3/4 taza de harina blanca para todo uso  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1/4 cucharadita de sal  
1/2 taza de azúcar blanca  
3 cucharadas de aceite (canola o verdura)  
1 cucharadita de vainilla  
2 huevos

### Direcciones

Precaliente el horno a 350°F. Cubra una lata de panecillo con forros o rocíe con aceite en aerosol. Escurra el jugo de la piña en una taza o tazón. Guarde el jugo para el paso 4. Frote la piña con una toalla de papel para secar. En un tazón mediano, mezcle la harina de trigo integral, la harina blanca para todo uso, la levadura en polvo, el bicarbonato de sodio y la sal. Bate el azúcar, el aceite, la vainilla y 1/4 taza del jugo de piña guardado hasta que se mezclen. Batir en los huevos. Agregue la piña triturada. Vierta los ingredientes húmedos en los ingredientes secos. Revuelva hasta que estén combinados. Divide la masa en los moldes para muffins. Hornee hasta que los pasteles de merienda estén dorados y salga limpio un probador insertado en el centro de un pastel de bocadillos, entre 18 y 20 minutos. Guarde las sobras en un recipiente hermético en el refrigerador.

Nutritional Information per serving:  
Total Calories 170; Total Fat 4.5 g; Protein 3 g; Carbohydrates 29 g; Dietary Fiber 2 g; Saturated Fat 0.5 g; Sodium 150 mg



Una deliciosa forma de disfrutar de una versión más saludable de los fideos ramen.



La quinua cocida se puede almacenar en un recipiente herméticamente cerrado. Almacene en el refrigerador por hasta cuatro días o en el congelador por hasta tres meses.

## Sartén De Pescado Y Fideos

Rinde 4 porciones

### Ingredientes

- 1 cucharada de aceite (canola, oliva o vegetal)
- 1 libra de pescado blanco (bacalao, tilapia)
- 1 taza de cebolla picada (1 cebolla mediana)
- 1 zanahoria cortada en cubitos
- 1 paquete (14 onzas) de vegetales salteados congelados (descongelados y escurridos)
- 1 taza de agua
- 1 paquete (3 onzas) de fideos de ramen instantáneos con sabor a pollo (rotos en pedazos)

### Direcciones

Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio. Corte el pescado en trozos (aproximadamente 1 a 2 pulgadas) mientras se calienta el aceite. Agregue el pescado, la cebolla y la zanahoria al aceite. Saltee hasta que el pescado esté cocido y las verduras estén tiernas (unos 6 minutos). Agregue los vegetales descongelados a la sartén. Revuelva y caliente (alrededor de 1 a 2 minutos). Añadir el paquete de condimento de fideos ramen al agua. Revuelva en la sartén. Agregue los fideos ramen a la sartén cuando el agua hierva a fuego lento. Revuelva para humedecer los fideos. Cubra la sartén y cocine hasta que esté listo (aproximadamente 2 minutos). Servir inmediatamente.

Nutritional Information per serving:  
Total Calories 290; Total Fat 9 g; Protein 27 g; Carbohydrates 24 g; Dietary Fiber 3 g; Saturated Fat 2.5 g; Sodium 520 mg

## seta de quinua

Rinde 6 porciones

### Ingredientes

- 1 taza de quinua cruda
- 1 cucharada de aceite (canola, oliva o vegetal)
- 1 paquete (8 onzas) de setas frescas en rodajas
- 1 cebolla, cortada en cubitos (alrededor de 1 taza)
- 2 dientes de ajo, picados
- 1/2 cucharadita de hierba seca (albahaca, orégano, tomillo)
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1/4 cucharadita de sal
- Opcional: queso rallado (mozzarella, parmesano, suizo)

### Direcciones

Cocine la quinua según las instrucciones del paquete. Reservado 1 1/2 tazas para esta receta. Guarde la quinua restante para usar en otra receta. Caliente el aceite en una sartén a fuego medio-alto. Agregue los champiñones, la cebolla, el ajo, la hierba seca, la pimienta negra molida y la sal. Cocine por 6 minutos, hasta que los champiñones y las cebollas estén tiernos, revolviendo con frecuencia. Agregue 1 1/2 tazas de quinua reservada a la sartén de vegetales cocidos. Cubra con queso rallado, si lo desea.

Nutritional Information per serving:  
Total Calories 100; Total Fat 3.5 g; Protein 4 g; Carbohydrates 14 g; Dietary Fiber 2 g; Saturated Fat 0 g; Sodium 105 mg