

En esta entrega:

- Los juegos tradicionales de los indígenas estadounidenses
- Mejoran la salud cerebral

Recetas:

- Pavo al Sartén
- Verduras Asadas
- Arcoiris de ensalada de repollo
- Pico de Gallo



Juegos tradicionales de los indígenas estadounidenses

Los juegos tradicionales de los indígenas estadounidenses se utilizaron hace cientos de años para enseñarles a los jóvenes las destrezas necesarias para la vida adulta, como, por ejemplo: la responsabilidad, la comunicación, cómo establecer relaciones sanas y cómo resolver problemas de manera eficaz.



Estos juegos tradicionales ayudan a unir a las personas de todas las culturas al formar nexos sociales y desarrollar destrezas espirituales, mentales, emocionales y físicas. La gama de juegos va desde aquellos que requieren destrezas físicas (lacrosse, doubleball, hockey callejero o "shinney") hasta juegos de manos (piedrita en el puño, adivina los palitos).

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: <http://www.whatscooking.fns.usda.gov>

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

Mejoras a la salud cerebral

Los juegos tradicionales de los indígenas estadounidenses son educativos, divertidos e incluso pueden mejorar la salud cerebral. Las investigaciones demuestran que mantener la mente activa ayuda a mantener el cerebro sano. Estos juegos tradicionales pueden ofrecer un desafío mental para mantener fresca su mente y la de su familia, además de mantener activo el cerebro de los niños durante las vacaciones escolares.

A continuación, un ejemplo de uno de los juegos:

PIEDRITA EN EL PUÑO

- Para este juego, necesita: una piedrita, tres palitos de 3 pulgadas de longitud que se usarán para la puntuación y dos jugadores. Tradicionalmente, este juego se utilizaba para desarrollar la intuición y la observación.
- Los jugadores deben sentarse frente a frente, con los tres palitos para marcar la puntuación en el centro.
- Un jugador esconde la piedrita detrás de la espalda y la oculta en uno de sus puños.
- Luego, el jugador colocará ambos puños al frente y se los presentará al oponente.
- El oponente tiene que adivinar cuál puño contiene la piedrita, utilizando sus destrezas de observación e intuición. Si el oponente adivina correctamente, le toca a él o ella esconder la piedrita en su puño.
- Cuando el oponente adivina el puño equivocado, el jugador se gana uno de los palitos como punto. Luego, al mismo jugador le toca esconder la piedrita nuevamente.
- Cuando se hayan tomado todos los palitos del centro, estos se pueden robar o ganar del otro jugador, hasta que uno de los dos tenga todos los palitos, y así gana el juego.



SDSU Extension SNAP-Ed entiende el valor que aportan los juegos tradicionales de los indígenas estadounidenses para mejorar la salud y bienestar en general. A través de nuestro programa, más de 150 personas en Dakota del Sur se han capacitado en el área de juegos tradicionales indígenas. Estas personas pueden enseñarles a otros a jugar los juegos. No solo enseñan cómo jugar, sino que también comparten la importancia cultural de cada juego. Se procura cuidadosamente asegurar que los juegos conserven su significado histórico y cultural. Para encontrar a un instructor de juegos capacitado o un kit de juegos, comuníquese con Hope Kleine, hope.kleine@sdsstate.edu o Prairey Walkling, prairey.walkling@sdsstate.edu.



Sirva este plato nutritivo con pan de trigo integral y una ensalada verde.



El asar a las verduras les da una textura crujiente por fuera y un sabor más dulce—la comida casera perfecta.

Pavo al Sartén

Rinde 4

Ingredientes:

Aceite en aerosol para cocinar
¼ libra de Carne de pavo molida sin grasa
1 Cebolla mediana pelada y picada
3 picados
3 cucharadas de Pasta de tomate
1 cucharadita de Albahaca seca
1 cucharadita de Orégano seco
1 cucharadita de Ajo en polvo
½ cucharadita de Sal
¼ Pimienta negra molida
2 Calabacitas medianas cortadas en rebanadas

Instrucciones:

Rocíe un sartén grande con aceite para cocinar. Dore el pavo y la cebolla a fuego medio hasta que la carne esté totalmente cocida y la cebolla tierna, aproximadamente 10 minutos. Agregue los tomates, la pasta de tomate y los condimentos. Deje cocinar a fuego medio por 10 minutos. Agregue la calabacita y deje cocinar 5 minutos más. Sírvalo caliente.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 181; Total Fat 6 g; Protein 21 g; Carbohydrates 13 g; Dietary Fiber 4 g; Saturated Fat 1 g; Sodium 462 mg

Verduras Asadas

Rinde 3

Ingredientes:

1 cucharadita de Café de hierbas aromáticas frescas (si es posible)
¼ taza de Aceite de oliva
Sal al gusto

Instrucciones:

Precalentar el horno a 400 °F. Pelar las verduras, si es necesario y se cortan en pedazos de 1 o 2 cm de grosor. Untar una fuente con aceite, colocar las verduras y rebozarlas con aceite. Poner las verduras en una charola para el horno y colocar en una sola capa para que se asen y no haya oportunidad de que se hagan al vapor. Sazonar con sal y hierbas aromáticas. Asar durante 40 min y remover cada 10 minutos para distribuir las hierbas aromáticas y el aceite. Las verduras estarán listas una vez que estén tiernas y doradas.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 145; Total Fat 14 g; Protein 2 g; Carbohydrates 5 g; Dietary Fiber 2 g; Saturated Fat 2 g; Sodium 170 mg



Arcoíris de ensalada de repollo

Rinde 12

Ingredientes:

- 1 taza de Col roja cortada en rebanadas muy delgadas
- 2 tazas de Col verde cortada en rebanadas muy delgadas
- ½ taza de Pimiento rojo o amarillo picado
- ½ taza de zanahorias ralladas
- ½ taza de Cebolla roja picada
- ½ taza de Mayonesa sin grasa
- 1 cucharada de Vinagre de vino tinto
- ¼ cucharadita de Semillas de apio opcional
- ½ taza de Queso cheddar bajo en grasas cortado en cubos pequeños

Instrucciones:

En un recipiente grande, mezcle todas las verduras. En un recipiente pequeño, mezcle la mayonesa, el vinagre y las semillas de apio (si lo desea) para hacer un aderezo. Vacíe el aderezo sobre la mezcla de verduras y revuelva hasta que esté completamente cubierta. Revuelva la ensalada con el queso y sirva frío.

Agregue pollo al horno para un sabroso almuerzo.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 30; Total Fat 1 g; Protein 2 g; Carbohydrates 4 g; Dietary Fiber 1 g; Saturated Fat <1 g; Sodium 145 mg



Pico de Gallo

Rinde 6

Ingredientes:

- 6 Tomates medianos picados
- ½ Cebolla blanca picada
- 2 cucharadas de Chile enlatado no muy picoso (picado o 1 chile jalapeño pequeño Sin semillas y picado) picado
- ¼ taza de Cilantro fresco picado

Instrucciones:

Mezcle todos los ingredientes en un recipiente mediano. Sirva con tostaditas de maíz horneadas. Refrigere las sobras en un recipiente cubierto. Use antes de dos días.

Use su salsa con chips de tortilla al horno o como salsa para verduras.

Nutritional Information per serving:
Total Calories 38; Total Fat <1 g; Protein 1.5 g; Carbohydrates 7.2 g; Dietary Fiber 2.7 g; Saturated Fat <1 g; Sodium 12.3 mg

