

En esta entrega:

- La actividad física mejora la salud general
- Haga actividades que usted disfrute
- Cómo incluir la actividad física durante el día

Recetas:

- Carne de Res Marinada
- Ensalada de Quinoa y Frijoles Negros
- Ensalada de Frutas para el Verano
- Panecillos de Avena con Manzana



La actividad física mejora la salud general

¡La actividad física es clave para mejorar y mantener su salud y la de su familia! Hacer actividades físicas es altamente beneficioso para la salud, pues ayuda a evitar y controlar las enfermedades del corazón, la diabetes, reduce los síntomas de depresión y ansiedad y agudiza la concentración. Además ¡hacer actividades físicas regularmente es importante para el crecimiento y desarrollo saludables de los niños y adolescentes! Los niños y adolescentes entre las edades de 6 y 17 necesitan por lo menos 60 minutos de actividad física a diario. La mayoría de estas actividades pueden ser de intensidad moderada para lograr que su corazón lata más rápido. Es recomendable que participen en actividades de alta intensidad por lo menos tres días a la semana. Los adultos necesitan por lo menos 150 minutos de actividad moderada a la semana. Se recomienda hacer actividades para fortalecer los músculos, como levantar pesas, hacer sentadillas o lagartijas (flexiones).

¿Qué cuenta como actividades de intensidad moderada o alta? ¡Observe si puede hablar!

Si está respirando fuerte mientras realiza una actividad física pero todavía puede mantener una conversación fácilmente, es una actividad de intensidad moderada. Las actividades que se encuentran en esta categoría son nadar, caminar al perro y bailar. Si solo puede decir apenas unas palabras y debe seguir respirando fuerte, es una actividad de alta intensidad. Las actividades en esta categoría son montar bicicleta, correr, ir de excursión o jugar deportes.



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 Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los EE.UU. Conozca más información en extension.sdstate.edu (en inglés).

Recetas de: <https://www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes>

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



Haga actividades que usted disfrute

La actividad física no tiene que ser una molestia. Haga actividades que usted y su familia disfruten. Fortalezca su corazón con estas ideas:

- Camine al perro
- Haga yoga con un video instructivo en Internet
- Póngase a bailar
- Salga a patinar sobre hielo
- Juegue a la pelota o tenis
- Vaya de excursión
- Levante pesas

Cómo incluir la actividad física durante el día

Nuestras vidas son muy ocupadas y puede ser difícil encontrar el tiempo para incluir una actividad física. Si está limitado de tiempo, intente dividir su tiempo de actividad física en intervalos de 10 minutos durante el día. Aquí le comentamos algunas actividades que puede hacer en 10 minutos.

Entrenamiento cardiovascular: camine a un ritmo acelerado por 10 minutos durante la hora del almuerzo o suba y baje escaleras durante 10 minutos.

Entrenamiento muscular: inicie su día haciendo zancadas y flexiones de bíceps por 10 minutos, levante pesas (o botellas de agua, latas de sopa o ladrillos) mientras ve televisión o haga sentadillas o levantamientos de pantorrilla por 10 minutos mientras habla por teléfono.

Estiramientos: si su trabajo lo obliga a estar sentado por mucho tiempo, intente cambiar de posición y estirarse por lo menos dos veces al día. Elija un par de estiramientos favoritos o busque un video gratis de 10 minutos de estiramientos.





Carne de Res Marinada

4 porciones

Ingredientes:

12 onzas lomo de res
1 ajo
2 cucharadas jugo de limón
4 cucharadas aceite vegetal
½ cucharadita sal
½ cucharadita pimienta negra

Preparación:

Utilizando una tabla para cortar y un cuchillo filoso, corte el lomo de res en tiras delgadas de 1/2 pulgada de ancho y de 2 a 3 pulgadas de largo. En un tazón mediano de vidrio, combine el ajo, jugo de limón 2 cucharadas de aceite vegetal, sal y pimienta. Agregue las tiras de carne y cubra con la mezcla con el aceite (salsa de marinar). Cubra el tazón con papel plástico de cocina y refrigere durante 2 horas. En una sartén mediana sobre fuego medio-alto, caliente 2 cucharadas de aceite de 1-2 minutos hasta calentarlo. Drene la mezcla de aceite de la carne. Coloque la carne en la sartén, revuelva y cocine de 5-7 minutos o hasta que la carne esté bien dorada.

La carne picada y marinada está llena de sabor y combina bien con papas asadas, brócoli al vapor y tomates frescos en rodajas.

Información Nutricional: Calorías 219; Grasa Total 18 g; Proteína 14 g; Carbohidratos Total 1 g; Fibra Dietética 20 g; Grasa Saturada 13 g; Sodio 310 mg



Ensalada de Quinua y Frijoles Negros

4 porciones

Ingredientes:

½ taza de quinua seca
1 ½ tazas agua
1 ½ cucharadas aceite de oliva
3 cucharaditas jugo de lima
¼ cucharadita comino
¼ cucharadita coriandro molido (semillas de cilantro secas)
2 cucharadas cilantro picado
2 cebollines medianas picadas finamente
1 lata frijoles negros, enjuagados y escurridos (15.5 onzas)
2 tazas tomates picados
1 pimienta rojo mediano picado
1 pimienta verde mediano picado
2 chiles verdes (frescos, picados, al gusto)
Pimiento

Preparación:

Enjuague la quinua en agua fría. Hierva el agua en la cacerola y, después, agregue la quinua. Vuelva a hervir y, a continuación, deje hervir lentamente de 10 a 15 minutos, o hasta que se absorba toda el agua. Deje enfriar por 15 minutos. Mientras la quinua se cocina, mezcle el aceite de oliva, el jugo de lima, el comino, el coriandro, el cilantro picado y los cebollines en un tazón pequeño. Ponga aparte. Mezcle las verduras cortadas con los frijoles negros en un tazón grande y déjelos a un lado. Una vez que la quinua se haya enfriado, combine todos los ingredientes y mezcle bien. Cubra y refrigere hasta el momento de servir.

La quinua (pronunciada "keen-wah") es un grano integral con origen en América del Sur. Se combina en esta receta con frijoles negros, verduras saladas y especias para una ensalada fría que es ligera y refrescante. Esta ensalada es rica en proteínas y se puede servir como plato principal o de acompañamiento.

Información Nutricional: Calorías 199; Grasa Total 5 g; Proteína 9 g; Carbohidratos Total 32 g; Fibra Dietética 9 g; Grasa Saturada 1 g; Sodio 154 mg



Ensalada de Frutas para el Verano

4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza fresas picadas, frescas o previamente congeladas
- 1 taza sandía cortada en cubos
- 1 taza trozos de piña, frescas o enlatadas en su jugo natural. No drene.

Preparación:

Mezcle toda la fruta en un tazón mediano. Cubra y enfría. Sirva tan pronto sea posible. Refrigere los sobrantes (o intente congelar los sobrantes para hacer un raspado).

Mezcle esta ensalada de frutas en un instante. Se duplica y triplica fácilmente para un grupo grande.

Información Nutricional: Calorías 45; Grasa Total 0 g; Proteína 1 g; Carbohidratos Total 11 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 1 mg



Panecillos de Avena con Manzana

6 porciones

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| ½ taza leche, descremada | 1 taza azúcar |
| ⅓ taza compota de manzana | ½ cucharada polvo de hornear |
| ½ taza harina, para todo uso | ½ cucharadita canela en polvo |
| ½ taza avena de cocción rápida (cruda) | 1 manzana (un poco ácidas, sin corazón y picada) |

Preparación:

Precale el horno a 400°F. Coloque 6 moldes para panecillos en la bandeja para hornear. En un tazón para mezclar, agregue la leche y la compota de manzana. Revuelva hasta que se mezclen. Bata la harina, la avena, el azúcar, el polvo de hornear y la canela. Mezcle hasta que se humedezca (no mezcle excesivamente). Incorpore con cuidado las manzanas picadas. Con una cuchara coloque la mezcla en los moldes para panecillos. Hornee durante 15 a 20 minutos o hasta que al insertar un palillo, este salga limpio. Enfríe en el molde 5 minutos antes de servir. Almacene las cantidades no utilizadas en un recipiente hermético.

Para un desayuno en marcha, o un refrigerio de media mañana, o de media tarde, prepare este plato que le ayudara a complementar el calcio en su dieta diaria.

Información Nutricional: Calorías 125; Grasa Total 1 g; Proteína 3 g; Carbohidratos Total 28 g; Fibra Dietética 2 g; Grasa Saturada 0 g; Sodio 133 mg