



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- Coma sano en cualquier lugar
- Opciones saludables a la hora de comer afuera
- Prepare un almuerzo saludable para llevar

Recetas:

- Batido de Muchas Bayas
- Quesadillas de Frijol Negro y Batata
- Macarrones con Queso estilo Clasico
- Ensalada de Fruta con Yogur



Coma sano en cualquier lugar

Cuando estamos en casa, es fácil comer un platillo o merienda saludable, pero es mucho más difícil al estar apurados o lejos del hogar. Hay muchos factores que pueden contribuir a este estilo de vida acelerado; por eso, le presentamos varias maneras de comer sano en cualquier lugar.

- Aparte un momento cada semana para comprar los víveres y haga una lista que incluya alimentos para el almuerzo y la merienda.
- Asegúrese de desayunar, incluso en el carro. Por ejemplo: un plátano (banana), una manzana, pan tostado integral.
- Prepare el almuerzo para llevar la noche anterior. Así, incluso en medio del apuro, será conveniente llevarse la comida.
- Procure tener meriendas saludables y botellas de agua reusables a la mano para que todos en la casa puedan comer bien entre el ajetreo.
- Evite las máquinas expendedoras de golosinas y refrescos; a menudo estos productos no son saludables y son más caros. Para ahorrar dinero y cuidar su salud, compre refrigerios saludables y llévelos al trabajo.

Por esta razón es tan importante planificar y prepararse con antelación. Aunque sepa cuáles son los alimentos más saludables, es posible que no los consiga en el momento en que tenga hambre. Preparar opciones saludables antes de salir de la casa puede evitar los hábitos poco saludables desde el principio.



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.myplate.gov/myplate-kitchen/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

Opciones saludables a la hora de comer afuera

Bien sea que se detenga a comprar comida rápida o a cenar en un restaurante de la zona, comer fuera de casa puede ser caro y es difícil mantener una buena dieta. ¡Hay quienes dicen que es imposible! Sin embargo, siempre hay mejores alternativas que se pueden elegir incluso en esas situaciones. Le presentamos algunos consejos.

- Elija comidas horneadas, a la parrilla, asadas o cocidas al vapor.
- Evite las salsas cremosas.
- Opte por platillos altos en frutas y verduras.
- Pida los aderezos y salsas a un lado.
- Elija guarniciones o condimentos bajos en grasa; por ejemplo: salsa (mexicana) o aderezo para ensaladas sin grasa, en vez de crema agria, mantequilla o queso.
- Divida el platillo y llévese una porción a la casa.
- Si pide postre, compártalo con un amigo o familiar.



Prepare un almuerzo saludable para llevar

No necesita muchas cosas para comer sano sobre la marcha. En vez de buscar opciones saludables fuera del hogar, mejor lleve las opciones sanas desde su casa. Al preparar una lonchera antes de salir, podrá ahorrarse el estrés y controlar lo que come. Le presentamos algunas ideas de productos simples que puede incluir en la lonchera para mantener una dieta sana.

Granos enteros	Seleccione productos integrales o de granos enteros para preparar un almuerzo saludable. Elija galletas saladas, pan o incluso cereales integrales.
Proteínas/ lácteos	Busque las opciones bajas en grasa que también sean bajas en sodio, como la mantequilla de cacahuete (mani).
Verduras/frutas	Corte las verduras y frutas con anticipación para llevarlas fácilmente al salir de la casa. Elija una variedad de colores.
Bebidas	Beber agua es una parte muy importante de la buena salud. Lo que decide beber puede marcar la diferencia entre una comida sana y una poco saludable. Evite las bebidas azucaradas como los refrescos, jugos y bebidas energéticas.





Este refrescante batido de piña, banana y mezcla de bayas tiene 2 y 1/2 taza de frutas por porción.



Batido de Muchas Bayas

Hace: 2 Porciones

Ingredientes:

- 1 taza fresas congeladas
- 1 taza frambuesas congeladas
- 1 taza trozos de piña
- 1 banana
- 1 taza leche descremada (o leche de almendra)
- 1 1/2 tazas hielo

Preparación:

Pele y corte la banana en rodajas. Coloque todos los ingredientes en una licuadora. Cubra y licue hasta que esté homogéneo. Sirva de inmediato o vierta en la bandeja de cubos de hielo y congele. Durante la semana, saque los cubos para un desayuno rápido.

Información Nutricional por porción: Calorías 252; Grasa Total 1g; Grasa Saturada 0g; Proteína 7g; Carbohidratos 59g; Fibra Dietética 13g; Sodio 56mg

Quesadillas de Frijol Negro y Batata

Hace: 4 Porciones

Ingredientes:

- | | |
|--------------------------------------|--|
| 1 aerosol antiadherente para cocinar | 1/2 pimienta grande del chili |
| 1 batata mediana | 2 cucharadas crema agria bajo en grasa o yogurt llano grasa reducido |
| 1 taza frijoles negros, enlatados | 8 todo trigo tortillas |
| 1 cebolla pequeña | 1/4 taza queso cheddar, grasa reducida |
| 1 clavo ajo | 1/2 taza espinacas bebé |
| 1 1/2 cucharaditas comino molido | |
| 1 1/2 cucharaditas paprika | |

Preparación:

Saltear cebolla y ajo (usando spray de cocina antiadherente) en una cacerola de tamaño mediano hasta que estén blandas. Añada puré de batatas, frijoles negros, especias y jalapeños. Calentar hasta que quede tibio. Esparza la mezcla de patata sobre la tortilla y añada la espinaca, el queso y la cebolla. Tapar con la segunda tortilla. Calentar una cacerola a fuego alto y rociar con aerosol de cocina antiadherente. Dorar la quesadilla alrededor de un minuto en cada lado, hasta el interior es caliente y el queso se derrite.

Información Nutricional por porción: Calorías 449; Grasa Total 11g; Grasa Saturada 3g; Proteína 15g; Carbohidratos 73g; Fibra Dietética 9g; Sodio 814g



Macarrones con Queso estilo Clasico

Hace: 8 Porciones

Ingredientes:

- 2 tazas macarrones
- ½ taza cebolla picada
- ½ taza leche evaporada, sin grasa
- 1 huevo, mediano, batido
- ¼ cucharadita pimienta
- 1 ¼ tazas queso cheddar de sabor fuerte bajo en grasa, finamente rallado
- Aceite en aerosol de cocina

Preparación:

Lávese las manos con jabón y agua. Cocine los macarrones según las instrucciones del paquete (no agregue sal al agua en que cocina los macarrones). Escorra el agua y coloque a un lado. Rocíe un molde o cacerola con el aceite en aerosol de cocina. Caliente el horno a 350°F. Rocíe ligeramente una sartén con el aceite. Agregue las cebollas a la sartén y sofría durante unos 3 minutos. En otro tazón, combine los macarrones, cebollas y los demás ingredientes y mezcle bien. Transfiera la mezcla a una cacerola. Hornee durante 25 minutos o hasta que comiencen a salir burbujitas. Deje enfriar unos 10 minutos antes de servir.

Información Nutricional por porción: Calorías 170; Grasa Total 3g; Grasa Saturada 1g; Proteína 11g; Carbohidratos 25g; Fibra Dietética 1g; Sodio 136mg

¡La mejor comida reconfortante!
Esta versión más saludable de un favorito de la familia utiliza leche evaporada sin grasa y queso bajo en grasa para crear su salsa cremosa.



Ensalada de Fruta con Yogur

Hace: 4 Porciones

Ingredientes:

- 2 tazas fresas (en rodajas)
- 1 taza arándanos azules (enjuagados)
- 1 taza trozos de piña (enlatada o fresca)
- 3 cucharadas jugo de piña
- 2 tazas yogur bajo en grasa simple
- ½ taza almendras (en rodajas o fileteadas)

Preparación:

Coloque la fruta en un tazón de mezclar grande y mézclela con jugo de piña. Déjela reposar por 15 minutos a temperatura ambiente. Coloque 1 taza de ensalada de fruta en un tazón pequeño y cúbralo con ½ taza de yogur. Espolvoree las almendras sobre cada una de las ensaladas de fruta. Sirva de inmediato.

Esta ensalada colorida combina rodajas de fresas, trozos de piña, y arándanos azules cubiertos con jugo de piña. Sirvala con yogur bajo en grasa y almendras en rodajas para un aperitivo que luce tan bien como lo que sabe.

Información Nutricional por porción: Calorías 171; Grasa Total 4g; Grasa Saturada 2g; Proteína 8g; Carbohidratos 28g; Fibra Dietética 4g; Sodio 88g

