



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- Lo básico de fijar metas
- Pongámonos en forma: cómo fijar metas para la actividad física
- Comamos sano: cómo fijar metas para la nutrición

Recetas:

- Ensalada de Fresas, Frijol Blanco, y Frijol Edamame
- Tortilla de Cebolletas Verdes
- Pasta al sartén para la cena
- Panecillos de Salvado de Avena



Lo básico de fijarse metas

El año nuevo nos da la oportunidad de empezar desde cero. ¿Ha fijado propósitos para el 2022? Esta es una forma muy popular de fijarse objetivos para mejorar el bienestar físico, la dieta o el presupuesto. Pero ¿cómo se pueden incorporar estos propósitos en la vida diaria? El paso más importante de fijarse metas es implementarlas en la rutina de uno.

Primero, debe asegurarse de que su meta sea clara y realizable. Muchas personas utilizan los criterios SMART (por sus siglas en inglés) para guiarse a la hora de fijarse objetivos. SMART son siglas en inglés que significan:

- **e**Specific (sencillo, importante, sensato) **¿Qué deseo lograr?**
- **M**edible (significativo, motivador) **¿Cuánto? ¿Cuántos?**
- **A**lcanzable (acordado, factible) **¿Cómo puedo cumplir esta meta?**
- **R**elevante (razonable, realista y con recursos, basado en resultados) **¿Esto vale la pena?**
- **F**inito en el Tiempo (con límite de tiempo, oportuno, de duración limitada) **¿Qué puedo lograr dentro de seis semanas?**

Ejemplo de una meta que no cumple con los criterios SMART: Beber más agua.

Ejemplo de una meta SMART: A partir de este fin de semana, beberé un vaso entero de agua cada mañana al despertar.

Esta es la herramienta perfecta para fijar metas. Se debe responder a las preguntas anteriores para crear un camino hacia la meta. Toma tiempo, disciplina y constancia para seguir, por eso, es importante escribir las metas para mantenerse encaminado. Un día, visité a un amigo y me di cuenta de que tenía una pizarra con cuatro objetivos escritos. Mi amigo me comentó que cada integrante de la familia había creado una meta que deseaba cumplir. La pizarra los ayudó a expresar la meta, ponerla en un lugar visible, rendirse cuentas y animarse mutuamente. Esta podría ser una estrategia que usted quizá utilice o simplemente poner las metas en el refrigerador o calendario. Recuerde que la unión hace la fuerza: las familias pueden fijarse metas como unidad familiar y avanzar hacia ese objetivo juntos. Es importante fijarse metas porque hacer cambios en el estilo de vida que perduren con el tiempo podrían protegerlo de graves problemas de salud como la obesidad y la diabetes.

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

¡Pongámonos en forma! Cómo fijar metas para la actividad física

Cuando se trata de las actividades físicas, hay varios principios que debe poner en práctica para cumplir los propósitos e incorporar más ejercicios en su vida.



- Identifique su meta de bienestar físico más importante.
 - Ejemplo: Quiero rebajar 10 libras en los próximos 6 meses.
- Determine cómo lograr su meta principal.
 - Ejemplo: Moverse más.
- Fije mini-objetivos pequeños y específicos.
 - Ejemplo: Haré ejercicios 30 minutos, tres veces a la semana.
- Monitoree su progreso regularmente.
 - Ejemplo: Escriba qué ejercicio hizo y por cuánto tiempo.
- Adáptese al cambio.
 - Ejemplo: Si se lesiona o enferma, ajuste su cronograma.
- No sea tan duro consigo mismo.
 - Deje que las cosas fluyan lentamente y haga lo posible para seguir motivado.

¡Comamos sano! ¿Cómo fijar metas para la nutrición?

Independientemente de la meta que desee lograr, existen diferentes estrategias que se deben tener en cuenta al tratar de cambiar su conducta. Le tenemos algunos breves tips para tener en cuenta al enfocarse en la dieta.

- En vez de cambiar su alimentación drásticamente, haga cambios uno por uno.
- Intente agregar algo a su dieta, en vez de eliminar algo. Agregue alimentos que piense que debe comer más, como frutas y verduras. Si empieza por sacar cosas de su régimen alimenticio, como las comidas altas en grasa y azúcar, podría sentirse limitado. Esto hará que sea más difícil cambiar.
- Elija más de las comidas sanas que sí disfruta. Haga una lista de platillos que le gustan y considere cómo puede cambiarlos para hacerlos más sanos. Ejemplo: En vez de chips (totopos), coma verduras con salsas o dips, chips vegetarianos hechos en casa o garbanzos rostizados.
- Escriba sus metas y póngalas en un lugar visible. Leer sus metas a diario puede ser un recordatorio útil.
- Comparta sus metas con algunos familiares o amigos y pídale que pregunten de vez en cuándo cómo va progresando.
- No fije rutinas que se centren en una pérdida de peso rápida. No es sano ni recomendable perder peso tan rápidamente.





Una deliciosa y tentadora mezcla de fresas frescas, frijoles blancos, y frijoles edamame en una vinagreta ligera, anidada en hojas de espinaca y cubierta con queso feta desmigajado.

Ensalada de Fresas, Frijol Blanco, y Frijol Edamame

Hace: 4 Porciones

Ingredientes:

Para la Vinagreta:

- 1 ½ tazas fresas
- 1 ½ cucharadas aceite de oliva extra virgen
- 2 cucharadas vinagre balsámico
- ¼ taza jugo de manzana
- ¼ cucharadita sal
- ⅛ cucharadita pimienta

Para la Ensalada:

- 1 ½ tazas frijol edamame sin cáscara
- 1 lata de 15 onzas de frijoles blancos bajos en sodio (escurridos y enjuagados)
- ½ taza cebolla roja (picada)
- 2 cucharadas albahaca fresca picada
- ½ taza queso feta desmigajado
- 6 tazas espinaca tierna

Preparación:

Cocine el frijol edamame de acuerdo a las instrucciones del paquete mientras que esté preparando el resto de los ingredientes. Enjuáguelo con agua fría y escúrralo. En un tazón pequeño, bata los ingredientes de la vinagreta. En un tazón mediano, revuelva todos los ingredientes menos la espinaca y la vinagreta. Sirva en platos individuales colocando la mezcla de fresas, frijoles blancos y frijoles edamame sobre las hojas de espinaca. Rocíe con el aderezo.

Información Nutricional por porción: Calorías 270; Grasa Total 10g; Grasa Saturada 2g; Proteína 14g; Carbohidratos 30g; Fibra Dietética 10g; Sodio N/A



En la primavera, en lugar de cebolletas verdes se pueden usar las cebollas silvestres, en áreas donde ellas crecen. También pueden usarse cebollas amarillas o blancas.

Tortilla de Cebolletas Verdes

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

- 1 lata papas en rodaja, bajas en sodio, escurridas (alrededor de 15 onzas)
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 huevo entero
- 3 claras de huevo
- 3 cucharadas leche 1% baja en grasa
- ¼ cucharadita sal
- ½ taza jamon en cubos
- ½ lata tomates, bajos en sodio, escurridos (alrededor de 8 onzas)
- 1 cucharada cebolletas picadas (o cebolla silvestre)

Preparación:

Abra la lata de papas y escurra el líquido. Corte las papas en tiras. En una sartén grande dore las tiras de papa en el aceite vegetal a fuego medio, entre 5 a 10 minutos. En un tazón de mezclar, añada el huevo, las claras de huevo, leche y sal. Mézclelo bien. Añada el jamón, tomates y las cebolletas (o cebollas silvestres). Vierta la mezcla de huevo sobre las papas en la sartén. Cubra la sartén y continúe cocinando los huevos a fuego medio, hasta que estén firmes y bien cocidos (alrededor de 8 minutos). Corte la tortilla en cuatro pedazos y sírvala.

Información Nutricional por porción: Calorías 184; Grasa Total 7g; Grasa Saturada 1g; Proteína 15g; Carbohidratos 16g; Fibra Dietética 3g; Sodio 283g



Pasta al sartén para la cena

Hace: 6 porciones

Ingredientes:

- 1/2 libra de pavo molido, 85% magro (o salchicha molida o carne de res)
- 1 cebolla mediana picada
- 2 dientes de ajo picados (aproximadamente 1 cucharadita)
- 1 lata de salsa de tomate (8 onzas)
- 1 taza de agua
- 8 onzas de pasta en forma de tubo sin cocer (ziti, penne o macarrones)
- 2 tazas de verduras frescas o congeladas (pruebe zucchini y zanahorias)

Preparación:

Dore la carne molida, la cebolla y el ajo en una sartén o cacerola pesada. Escorra la grasa. Agregue los tomates, la salsa de tomate, el agua y la pasta cruda. Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos. Agregue las verduras frescas o congeladas, revuelva y continúe cocinando hasta que la pasta y las verduras estén tiernas (unos 10 minutos más).

Una comida rápida y deliciosa que seguramente complacerá a toda la familia. Agregue sus verduras favoritas, congeladas o frescas, a este plato.

Información Nutricional por porción: Calorías 308; Grasa Total 6g; Grasa Saturada 1g; Proteína 16g; Carbohidratos 47g; Fibra Dietética 7g; Sodio 277mg



Panecillos de Salvado de Avena

Hace: 12 Porciones

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| 2 1/4 tazas Salvado de Avena | 2 cucharadas pasas, dátiles, o cualquier otra fruta seca |
| 1/4 taza azúcar morena (compacta) | 1 huevo (grande) |
| 1 1/2 cucharaditas canela | 1/2 taza jugo de naranja |
| 1 cucharada polvo para hornear | 3/4 taza leche descremada |
| 1 banana (machada) | 2 cucharadas aceite de canola |
| 3/4 taza puré de manzana (sin azúcar) | |

Preparación:

Caliente el horno a 425°F. Mezcle los primeros cuatro ingredientes secos. Coloque a un lado. Mezcle el huevo con el jugo de naranja, leche y aceite. Integre la fruta seca y licúe con los ingredientes secos. Agregue los ingredientes líquidos a los secos hasta que tener una pasta húmedo. Engrase moldes para panecillos con aceite antiadherente en aerosol. Vierta la pasta en los moldes para panecillos. Hornee durante 15 a 17 minutos. Saque los panecillos del molde después de 10 minutos. Deje enfriar en una rejilla. Ponga los panecillos en el congelador para comer después si así lo desea.

Información Nutricional por porción: Calorías 128; Grasa Total 4g; Grasa Saturada 1g; Proteína 4g; Carbohidratos 21g; Fibra Dietética 3g; Sodio 194g