



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta entrega:

- Alimento a su corazón
- Ejercicios cardiovasculares en invierno
- Comience por lo simple con MyPlate App

Recetas:

- Panqueques Esponjosos de Cereza
- Ensalada de Huevo
- Lasaña en sartén
- Sopa de Tomate y Albahaca



Alimento a su corazón

¿Sabía usted que las enfermedades del corazón son la segunda causa de muerte más común en Dakota del Sur? En febrero, celebramos el día de San Valentín y el mes del corazón en Estados Unidos, un período para enfocarse en la salud cardiovascular. Una manera de evitar las enfermedades cardiovasculares es alimentarse con una dieta sana para el corazón. Le presentamos algunos consejos:

- **Control de porciones:** recuerde que en los restaurantes sirven mucha más comida de la necesaria. Utilizar un plato o tazón más pequeño lo puede ayudar a mantener el control del tamaño de las porciones.
- **Coma más frutas y verduras:** elija recetas como sopas, salteados o ensaladas que incluyan una variedad de frutas y verduras.
- **Escoja productos integrales (de granos enteros):** algunas opciones nutritivas incluyen: harina, panes y pastas integrales, avena, arroz integral, cebada, farro y quinoa.
- **Limite las grasas poco saludables:** quíteles la grasa a las carnes o consuma carnes magras. Use menos mantequillas y margarina. Sustituya ingredientes; por ejemplo, use yogurt sin sabor para aderezar las papas al vapor, en vez de mantequilla y crema agria.
- **Elija proteínas bajas en grasa:** como merienda, consuma nueces sin sal, manzanas picadas o apio con mantequilla de maní (cacahuete) o un huevo duro. Compre mariscos congelados o enlatados. Añada pollo o camarones a la plancha a una ensalada. Use frijoles, guisantes y lentejas en sopas u otros platillos.
- **Reduzca el sodio:** gran parte de la sal que consume viene de las comidas enlatadas o procesadas. Cocinar en la casa más a menudo le ayuda a controlar la cantidad de sodio que contienen las comidas. Añada hierbas y especias a sus platillos, en vez de sal.



Use estas estrategias para planificar sus platillos y ¡su corazón se lo agradecerá!

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

Ejercicios cardiovasculares en invierno

Su corazón es un músculo y, como con cualquier músculo, hay que fortalecerlo a través del ejercicio. El mes de febrero es uno de los más fríos en Dakota del Sur, así que tenga esto en cuenta al planificar actividades físicas seguras y entretenidas. Hay muchas actividades divertidas en esta temporada que puede probar: andar en trineo, caminar con raquetas (snowshoes) en la nieve, pesca en hielo y patinaje sobre hielo.



Siga estos consejos para mantener la seguridad durante las actividades de invierno:

- **Tenga cuidado al palear nieve.** Aunque esta puede ser una buena actividad física, palear nieve es un detonante conocido de ataques al corazón. Tome descansos frecuentes, beba suficiente agua y entre a la casa si le empieza a doler el pecho o si se siente mareado o que le falta el aire.
- **Vístase de forma adecuada para la temperatura.** La exposición al frío puede causar quemaduras por el frío o hipotermia y puede ser potencialmente fatal. Los niños pequeños y los adultos de la tercera edad son los más susceptibles. Vestirse en capas lo ayudará a mantenerse abrigado a medida que baja la temperatura. Cuando haga frío, vístase con 2 o 3 capas de ropa, un gorro abrigado y botas a prueba de agua. En temperaturas frías extremas (temperaturas bajo cero), agregue otra capa de ropa y cúbrase la cara.
- **¿Cuándo está demasiado frío para estar afuera?** En temperaturas frías extremas (bajo cero o con sensación térmica extrema) limite las actividades al aire libre a una duración de 30 minutos o menos. Las temperaturas extremadamente frías pueden causar estragos en el corazón y pulmones.

Comience por lo simple con MyPlate App (en inglés)

Muchos estamos tratando de comer más sano en 2022: ¡la aplicación gratuita MyPlate puede ayudarlo! *Start Simple with MyPlate* (en inglés) es una aplicación fácil de usar que lo puede ayudar a alcanzar sus metas. Funciona así:

1. Instale la aplicación gratuita en su dispositivo móvil.
2. Inscríbese creando un nombre de usuario y contraseña (es opcional).
3. Fije metas diarias sencillas con los diferentes grupos alimenticios (frutas, verduras, granos, proteínas, lácteos). Haga el quiz MyPlate en Internet (hay opción de hacer este quiz en español) y elija metas personalizadas, elíjalas de una lista o use la función “¡Elija por mí!” para seleccionar cinco metas. Recuerde que las metas pequeñas son un excelente punto de partida: puede comenzar con un grupo alimenticio con el que desea mejorar sus hábitos.
4. Vea el progreso diario con cada grupo alimenticio a medida que va cumpliendo sus metas. Puede seleccionar diferentes opciones de notificaciones, recordatorios y consejos para ayudarlo a cumplir sus metas.
5. Celebre sus logros con diferentes insignias. Coleccione una variedad de insignias, incluyendo la del logro de la primera meta, por uso continuo de la aplicación, insignias por grupo alimenticio y la insignia Ultimate MyPlate. Puede participar en varios retos para mantenerse motivado y ganarse nuevas insignias.
6. ¡Pruébela durante una semana y vea si le gusta!





Panqueques Esponjosos de Cereza

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

3 huevos
½ taza de leche sin grasa (o de 1%)
1 cucharadita de vainilla
½ taza de harina
1 cucharada de azúcar
⅛ cucharadita de canela

2 cucharadas de margarina (o mantequilla)
2 tazas de cerezas dulces cortadas a la mitad, deshuesadas, frescas o congeladas, descongeladas y escurridas
¼ taza de almendras en rebanadas (opcional)

Preparación:

Lávese las manos con jabón y agua. Precaliente el horno a 450 grados F. En un tazón para mezclar mediano o licuadora, bata los huevos, la leche y la vainilla hasta que queden bien mezclados. Mezcle la harina, el azúcar y la canela. Añada los ingredientes líquidos y mezcle hasta que ya no haya grumos. Ponga 2 cucharadas de margarina o mantequilla en una sartén a prueba del horno de 10- o 11 pulgadas o un molde para hornear de 2½ a 3 cuartos. Meta la sartén o molde para hornear al horno caliente hasta que la margarina o la mantequilla se derrita y aparezcan burbujas. Saque del horno.

Rápidamente esparza las cerezas en la parte inferior de la sartén o molde caliente. Vierta la masa sobre las cerezas y espolvoree con las rebanadas de almendra, si las está utilizando. Vuelva a meterlo al horno y hornee durante 15 a 20 minutos hasta que los bordes estén dorados y los panqueques en el medio sean dorados. Enfríe ligeramente antes de cortar en 4 piezas. Los panqueques centrales se aplanarán durante el enfriamiento.

Notas

- Intente usar otras frutas, como duraznos, peras o arándanos azules.
- Pruebe con yogur natural o de vainilla.

Información Nutricional por porción: Calorías 235; Grasa Total 10g; Grasa Saturada 2g; Proteína 8g; Carbohidratos 29g; Fibra Dietética 2g; Sodio 69mg



Ensalada de Huevo

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

4 huevos duros finamente picados
2 encurtido de pepinillos
½ cucharadita sal
1 cucharadita mostaza (húmeda)
¼ taza mayonesa

Preparación:

Coloque los huevos en una sartén de agua fría. Hierva a fuego lento durante 20 minutos. Enfríe rápidamente en agua fría, luego en el refrigerador para que sea más fácil quitarles cáscara. Quite las cáscaras de los huevos, y cortelos finamente. Mezcle todos los ingredientes.

Sirva esta cremosa ensalada de huevo sobre una cama de lechuga o sobre pan integral para un almuerzo rápido.

Información Nutricional por porción: Calorías 161; Grasa Total 15g; Grasa Saturada 3g; Proteína 6g; Carbohidratos 1g; Fibra Dietética 0g; Sodio 475mg



Lasaña en sartén

Hace: 8 porciones

Ingredientes:

8 onzas tiras de lasaña, sin cocer (o 4 tazas de otro tipo de pasta)
1 envase de queso ricota (o requesón), parcialmente descremado (15 onzas)
½ taza queso Parmesano (rallado)
1 ¼ cucharadas sazónador italiano
1 frasco de salsa de espagueti, bajo en sodio (24 onzas)

1 paquete espinacas congeladas, descongeladas y exprimidas (10 onzas, o brócoli picado)
2 tazas queso mozzarella, parcialmente descremado, rallado

Preparación:

Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete. Escúrrala y reserve. En un tazón pequeño, mezcle el queso ricota, ¼ de taza de queso parmesano y el sazónador italiano. NO encienda la estufa hasta que haya colocado todas las capas de lasaña. Vierta la mitad del frasco de salsa en una sartén honda sin engrasar. Coloque encima la mitad de la pasta cocida (4 tiras de lasaña). Coloque la mitad de la mezcla de queso sobre la pasta. Cubra con la mitad de las espinacas o brócoli. Espolvoree la mitad del queso mozzarella

sobre las verduras. Repita con el resto de la pasta, la mezcla de queso, la salsa, las verduras y el queso mozzarella. Espolvoree con el resto del queso parmesano. Tape. Cocine a fuego medio-bajo hasta que el queso se derrita (aproximadamente 20 minutos). Deje reposar durante cinco minutos antes de servir. Refrigere las sobras.

Información Nutricional por porción: Calorías 361; Grasa Total 14g; Grasa Saturada 7g; Proteína 22g; Carbohidratos 37g; Fibra Dietética 4g; Sodio 377mg



Sopa de Tomate y Albahaca

Hace: 4 porciones

Ingredientes:

1 cebolla mediana picada
1 cucharada aceite de oliva
2 ajo machacados (o ¼ de cucharadita de ajo en polvo)
1 lata tomates drenados y picados (15 ½ onzas)
1 cucharadita pimienta roja molida
1 cucharadita albahaca deshidratada
⅔ taza leche en polvo sin grasa + 2 tazas de agua (o substituya 2 tazas de leche sin grasa por la leche en polvo y el agua)
sal y pimienta al gusto

Preparación:

En una sartén mediana, cocine la cebolla en el aceite sobre fuego medio, mezclando frecuentemente hasta que la cebolla tome un color dorado, unos 4 minutos. Agregue el ajo y cocine 1 minuto más. Agregue el tomate picado. Cocine sin tapa a fuego medio durante 10 minutos. Coloque ¾ de la mezcla a la procesadora de alimentos o licuadora; licúe hasta hacer un puré. Regrese a la sartén. Agregue la pimienta roja, albahaca y la leche en polvo con el agua. Caliente hasta calentarse bien, pero no hierva. Sazone a su gusto con sal y pimienta. Sirva inmediatamente.

Información Nutricional por porción: Calorías 101; Grasa Total 4g; Grasa Saturada 1g; Proteína 5g; Carbohidratos 13g; Fibra Dietética 3g; Sodio 182mg