



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta edición:

- Sea agradecido: ¡Es bueno para usted!
- ¡Moverse juntos es divertido!

Recetas

- Rebanada de jamón con arándanos
- Tarta de queso y calabaza
- Barritas de avena y ciruela



Noviembre 2024

Sea agradecido: ¡Es bueno para usted!

¡Noviembre es el Mes Nacional de Gratitud! Tómese un tiempo a lo largo de tu mes para estar agradecido. Aquí hay algunas cosas que practicar la gratitud puede hacer por usted:

- **Disminuir la depresión:** Las personas que practican la gratitud tienen una mayor satisfacción en la vida, buenas relaciones con los demás y más confianza en sí mismas.
- **Reducir la ansiedad:** La gratitud reemplaza la preocupación y el pensamiento negativo por el enfoque y la apreciación del momento presente.
- **Mejorar la salud del corazón:** Los estudios han demostrado que tener una mentalidad agradecida puede disminuir los biomarcadores relacionados con las enfermedades cardíacas, reducir la presión arterial y regular la respiración para alinearla con los latidos del corazón.
- **Aliviar el estrés:** El estrés provoca un aumento de los latidos del corazón, las contracciones musculares y la adrenalina. El agradecimiento relajará el cuerpo y ayudará a reducir la presión arterial, la frecuencia cardíaca y la respiración.
- **Mejorar el sueño:** Las personas que practican la gratitud tienden a participar en actividades que les hacen sentir bien, como la actividad física y comer bien, lo que ayuda a la calidad y la duración del sueño. Los pensamientos positivos antes de acostarse también pueden ayudar a descansar bien por la noche.



Si quiere practicar la gratitud y no sabe por dónde empezar, intente incorporar algunas de estas ideas en su día:

- **Diario de gratitud:** Escriba y reflexione sobre algo bueno que se haya sucedido hoy, las cosas en su vida que le hacen feliz o las personas que más le importan.
- **Compartir su agradecimiento:** Hacerle saber a alguien lo mucho que significa para usted puede alegrarle el día a alguien. No tiene que haber una razón específica por la que hoy sea el día en que les diga lo agradecido que está por ellos. El solo hecho de saber que los aprecia puede mejorar su relación.
- **Retribuir a los demás:** Pueda donar a una organización, ser voluntario en su comunidad o ayudar a otros en su vecindario.

¡Disfrute de un mes lleno de positividad y agradecimiento! Nunca le da cuenta de cuánto tiene a menos que se tome el tiempo para pensar en ello. ¡Feliz Mes Nacional de la Gratitud!

Este material fue financiado por el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP) del USDA. Para obtener más información sobre el Programa de Asistente de Nutrición Suplementaria (SNAP), comuníquese con su oficina local de Servicios Sociales.

Para obtener más información sobre cómo aprovechar su dinero para alimentos, comuníquese con su oficina local de Extensión de SDSU o con la oficina estatal al 605-688-4440.

SDSU Extension es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades de acuerdo con las políticas de no discriminación de la Universidad Estatal de Dakota del Sur, la Junta de Regentes de Dakota del Sur y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Obtenga más información en extension.sdstate.edu.

Recetas de: myplate.gov/myplate-kitchen/recipes

Contenido de: extension.org; doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx; myplate.gov/

¡Moverse juntos es divertido!

A medida que el clima se vuelve más frío y acumulamos pesadas comidas en nuestros platos, puede ser un desafío encontrar formas de estar físicamente activo este mes. Pruebe estas ideas creativas de fitness familiar para que todo el hogar se mueva este noviembre.

- **Registrarse para un Turkey Trot** – Vea si su ciudad o una cercana tiene una carrera a pie en el Día de Acción de Gracias. Hay varias distancias y diferentes razas para todas las edades, por lo que puede inscribir a toda la familia.
- **Caminar fuera** – Lo mejor de caminar es que puede hacerlo en cualquier lugar y en cualquier momento. Tome un poco de aire fresco y pase tiempo juntos en un paseo familiar.
- **Hacer un entrenamiento en línea** – No es necesario gastar toneladas de dinero en un programa de entrenamiento virtual. Hay todo tipo de entrenamientos virtuales a los que puedes acceder gratis en línea. ¡Configure el video de entrenamiento en una sala que tenga algo de espacio y hágalo un evento familiar!
- **Estirar durante los comerciales** – En lugar de sentarse durante los descansos, optar por estirarse puede ayudarse a sentirse rejuvenecido y más despierto.
- **Hacer las tareas más rápidamente** – Si usted tiene compañía que viene pronto o simplemente quiere limpiar su casa, desafíe a su familia a hacer las tareas en la mitad del tiempo que generalmente toma. Configurar un temporizador, jugar un poco de música alegre, ¡y definitivamente obtendrá algo de actividad física!

Ya sea que pruebe estas ideas de acondicionamiento físico familiar o tenga algunas propias, asegúrese de involucrar a toda la familia. ¡Moverse juntos es divertido!





El jugo de arándano, las pasas, la pimienta de Jamaica y el azúcar moreno le dan a este plato una salsa dulce y picante. Sirva con sus verduras favoritas para una cena fácil.



Una gran opción para los amantes de la tarta de queso. Menos grasa y grasa saturada que una tarta de queso estándar, pero todo el sabor.

Rebanada de jamón con arándanos

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 taza de azúcar moreno, bien empaquetada | 2 tazas de jugo de arándano |
| ½ cucharada de maicena | 2 cucharadas de jugo de limón |
| ½ cucharadita de pimienta de Jamaica | ¼ taza de pasas, sin semillas |
| | 2 rebanadas de jamón, de 1 pulgada de grosor |

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine el azúcar moreno, la maicena y la pimienta de Jamaica en una cacerola.
3. Agregue gradualmente los siguientes tres ingredientes y revuelva. Cocine a fuego medio hasta que la salsa espese y hierva.
4. Coloque una loncha de jamón en una fuente para hornear engrasada. Vierta la mitad de la salsa sobre la loncha de jamón. Cubra con la segunda rebanada. Agregue la salsa restante.
5. Hornee, cubierto en horno a 350°F durante 45 minutos.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 230g; Grasa total 1g; Grasas saturadas 0 g; Proteína 5g; Carbohidratos 52g; Fibra dietética 0g; Sodio 67 mg

Tarta de queso y calabaza

Rinde 16 porciones

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 8 onzas de queso crema, grasa reducida | 2 latas de calabaza (29 onzas) |
| 8 onzas de queso crema, sin grasa | 1 cucharadita de jengibre |
| 2 huevos | 1 cucharada de canela |
| 4 claras de huevo | 2 cortezas de pastel de galletas Graham (9 pulgadas) |
| 1 ¼ tazas de azúcar | |

Directions:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 350°F.
3. Coloque los quesos crema, los huevos y el azúcar en un tazón grande para mezclar. Mezclar a velocidad media hasta que quede cremoso. Agregue el resto de los ingredientes y mezcla a velocidad media hasta que los ingredientes estén bien mezclados.
4. Vierta la mezcla de manera uniforme en cada base de tarta y coloque ambos en el horno durante aproximadamente 50 minutos hasta que los pasteles se vean firmes en el medio.

Información nutricional por porción: Calorías totales 150g; Grasa total 4g; Grasa saturada 2g; Proteína 6g; Carbohidratos 24g; Fibra dietética 2g; Sodio 269g



Encuentre más
recetas y videos en
extension.sdstate.edu



Sabías ...

El potasio ayuda a equilibrar el cuerpo para hacer que los músculos se contraigan, controlar la presión arterial y los latidos del corazón. Las frutas y verduras son buenas fuentes de potasio.

Obtenga más información en: extension.sdstate.edu/pick-it-try-it



Ciruela

Rinde 12 porciones

Barritas de avena y ciruela

Ingredientes:

Aceite en aerosol antiadherente
2 tazas de avena a la antigua
½ taza de ciruelas secas, picadas
½ taza de nueces picadas (opcional)
1 cucharadita de canela

¼ cucharadita de sal
¾ taza de azúcar moreno compacto (o ¾
taza de azúcar regular)
⅓ taza de margarina

Direcciones:

1. Precaliente el horno a 350 grados F.
2. En un tazón grande, combine la avena, las ciruelas, la canela y la sal. Si usa nueces, agréguelas también. Reservar.
3. En una cacerola mediana, combine el azúcar morena y la margarina. Cocine a fuego medio hasta que se derrita, revolviendo constantemente.
4. Vierta la mezcla de azúcar sobre la mezcla de avena, revolviendo hasta que todos los ingredientes estén cubiertos.
5. Presione firme y uniformemente en un molde para hornear engrasado de 9x9.
6. Hornee durante 20-25 minutos o hasta que los bordes estén dorados.
7. Corta las barras cuando aún estén calientes. Deje enfriar completamente en la sartén, luego vuelva a cortar y retire las barras con una espátula.

Las barras se pueden envolver con una envoltura de plástico o sellar en una bolsa de plástico.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 172; Grasa total 8 g; Sodio 231 mg; Carbohidratos 24g; Azúcar 14g, Proteína 3g



Aprenda más formas de planificar las mejores comidas de otoño. Obtenga más información en The Dish: Real Talk about Food: thedishrealtalk.com/course2/#/ o siga las instrucciones a continuación.



1. Abre la cámara de tu teléfono.
2. Sostenga su dispositivo sobre un código QR para que sea claramente visible en la pantalla de su teléfono inteligente.
3. Su teléfono inteligente lee el código y aparece un enlace en su pantalla.