



SOUTH DAKOTA STATE  
UNIVERSITY EXTENSION

# Family Food Cent\$

## En esta edición:

- La solución a su propósito de Año Nuevo
- ¿Son demasiado caros los alimentos saludables?

## Recetas:

- Sándwich con falafel y yogur
- Mousse de chocolate instantáneo
- Sopa de puerro y patata



## La solución a su propósito de Año Nuevo

Enero es un nuevo comienzo, un nuevo año. Muchos de nosotros hemos intentado y fracasado en cumplir nuestros propósitos de Año Nuevo año tras año. Tal vez empezamos bien y luego vayamos disminuyendo. ¡No pierda la esperanza! Ya sea que desee hacer más ejercicio, probar un nuevo pasatiempo, ahorrar dinero, leer más o cualquier otra cosa, aquí hay algunas soluciones para el éxito.

**Reflexiona sobre el año pasado** – antes de sumergirse en hacer un cambio, es importante dar un paso atrás y reflexionar. Pregúntese: ¿qué me propuse hacer esto el año pasado? ¿He progresado? ¿Hay algo que me haya impedido lograr mi objetivo?



**Elige una meta para si mismo** – tal vez el año pasado no se estableció una meta, sino que fue influenciado por un gerente, cónyuge, padre o amigo que se dijo lo que tenía que hacer. ¿Qué es lo que quiere hacer por si mismo? Establece una meta que sea importante para usted y solo para usted, y que se beneficie cuando la alcance. Si su resolución se alinea con sus deseos más íntimos, ¡estará más motivado para cumplirla!

**Cree metas inteligentes** – Es increíblemente difícil lograr un objetivo que fue mal diseñado. En su lugar, establezca una resolución que sea específica, medible, alcanzable, relevante y sensible al tiempo. Tómese un tiempo para revisar cada uno de estos estándares para ver si su objetivo es adecuado.

**Escríbelo y compártelo con los demás** – es más probable que haga algo si lo escribe y lo comparte con los demás. Anotar su meta se ayudará a aclarar y recordar lo que quiere lograr. Además, si su círculo social conoce su resolución, sin duda la cumplirá porque les dijo que la iba a cumplir.

**Realice un seguimiento de su progreso y vuelva a levantarse** – revise su progreso semanal o mensualmente para ver cómo va su resolución. Todos sabemos que la vida pasa y el cambio es difícil. Si se cae, lo más importante es volver a levantarse y volver a intentarlo. ¡Está bien modificar su objetivo a lo largo del año!

La clave de cualquier resolución es la perseverancia. No va a poder correr un maratón de inmediato, ¡los pequeños pasos aún se llevarán a la línea de meta! Celebra las pequeñas victorias, y mirará hacia atrás y verá lo lejos que ha llegado. ¡Feliz Año Nuevo!

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](http://extension.sdstate.edu).

Recetas de: [myplate.gov/myplate-kitchen/recipes](http://myplate.gov/myplate-kitchen/recipes)

Contenido de: [extension.org](http://extension.org); [doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx](http://doe.sd.gov/cans/sfsp.aspx); [myplate.gov/](http://myplate.gov/)

## ¿Son demasiado caros los alimentos saludables?

La comida saludable es comida que le brinda todos los nutrientes que necesita para mantenerse saludable, sentirse bien y tener la energía que necesita. La comida que decidimos que es "demasiado cara" es diferente de una persona a otra. Un costo que es "demasiado caro" se comparará con otros alimentos, en función del dinero que debemos gastar en alimentos y nuestros valores personales.

En general, los alimentos saludables encajarán en uno de los cinco grupos de alimentos: frutas, verduras, granos, proteínas y productos lácteos. Los alimentos más saludables son menos procesados. Por ejemplo, una manzana fresca es una opción de alimento saludable. La compota de manzana, hecha de manzanas, también es una opción de comida saludable. Todavía tiene fibra y otros nutrientes, sin azúcar es lo mejor. Ahora, si hace una tarta de manzana, todavía obtiene los nutrientes de la manzana, pero tiene azúcar, grasa y harina agregadas en la corteza.

Hacer un seguimiento de la cantidad de dinero que está gastando en alimentos para su hogar es la mejor manera de averiguar qué artículos podrían ser demasiado caros. Esta es una forma sencilla de determinar cuánto gasta en cada comida.

Suma la cantidad que ha gastado en alimentos consumidos en casa en la última semana. Revise sus recibos o transacciones de deudas. Divida la cantidad por el número de comidas consumidas, luego divídala por el número de miembros de la familia. Esto se dirá cuánto gastas por comida.

Un ejemplo

\$250 gastados durante la semana.

21 comidas (3 comidas por día)

4 miembros de la familia

$\$250 / 21 = \$11.90 / 4 = \$2.98$  gastados por comida por miembro de la familia

Ahora, revisa los alimentos que ha comprado. ¿Hay alimentos que consideraría poco saludables? ¿Hay algo que pueda sustituir que se cueste menos y se proporcione los nutrientes que necesita? Si cree que los alimentos saludables son demasiado caros, desafíese a hacer un seguimiento de los alimentos que compra y calcule cuánto está gastando por comida.





El falafel es una hamburguesa frita hecha de garbanzos molidos (garbanzos) y especias de Oriente Medio. Es un sándwich saludable y delicioso cuando se sirve con un aderezo de yogur sazonado y cebollas frescas en pan de pita integral. Pruebe esta receta para el almuerzo o la cena.

## Sándwich con falafel y yogur

Rinde 4 porciones

### Ingredientes:

1 taza de garbanzos secos (clasificados y enjuagados)  
3 tazas de agua  
¼ taza de aceite  
1 diente de ajo (machacado) 1 cebolla mediana (picada)  
½ cucharada de perejil (1 ramita o aproximadamente 1 cucharadita, picada)  
¼ cucharadita de sal

2 cucharaditas de jugo de limón  
⅓ cucharadita de salsa de pimiento picante  
1 taza de yogur natural, bajo en grasa  
1 cebolla mediana (picada)  
4 panes de pita de trigo integral (bolsillos)  
¼ taza de harina (según sea necesario) tomates (en rodajas, opcional) lechuga (opcional) pan rallado (opcional, ver nota)

### Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Ponga los frijoles y el agua en una olla grande y remoje durante la noche o con el método de remojo rápido.
3. Cocine hasta que estén tiernos, aproximadamente 2 horas. Agregue más agua si es necesario. Drenar.
4. Caliente lentamente el aceite y saltee el ajo y 1 cebolla hasta que estén tiernos (de 5 a 7 minutos).
5. Triture los frijoles cocidos, las verduras salteadas, el perejil, la sal, el jugo de limón y la salsa de pimiento picante hasta que quede suave.

6. Con las manos enharinadas, forme óvalos con mezcla de frijoles (aproximadamente una taza cada uno). Enrolle en harina.
7. Freír el falafel, con el aceite restante en la sartén, hasta que esté dorado. Escurrir sobre una toalla de papel.
8. Combine el yogur con la cebolla restante.
9. Sirva el falafel en pan de bolsillo cubierto con yogur.

### Notas

Si la masa está demasiado húmeda, agregue pan rallado para hacerla más espesa. Puede tomar hasta una taza de pan rallado.

Información nutricional por porción: Calorías totales 503g; Grasa total 19g; Grasas saturadas 3 g; Proteína 18g; Carbohidratos 69g; Fibra dietética 12 g; Sodio 408g



## Mousse de chocolate instantáneo

Rinde 8 porciones

### Ingredientes:

1 caja de mezcla de pudín de chocolate instantáneo (3.9 onzas)  
1 tazas de leche de soya (fría)  
1 paquete de tofu sedoso (14 onzas)

### Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón
2. Licúa la mezcla de pudín de chocolate y la leche de soja a velocidad media durante unos 15 segundos hasta que la mezcla esté muy suave.
3. Agregue el tofu sedoso y vuelve a mezclar. Raspe la mezcla por los lados para asegurarse de que esté todo mezclado. Licúa y raspa hasta que esté bien mezclado y muy suave.
4. Vierta la mezcla en 4 platos pequeños para servir.
5. Colóquelos en la nevera. Enfríe durante al menos 2 horas antes de servir.

¡Este postre es rápido y delicioso!

Información nutricional por porción: Calorías totales 198 g; Grasa total 5g; Grasa saturada 1 g; Proteína 9g; Carbohidratos 30g; Fibra dietética 1g; Sodio 437g



Encuentra más  
recetas y videos en  
[extension.sdstate.edu](http://extension.sdstate.edu)



## Sabía ...

El hierro es un mineral que nuestro cuerpo necesita para producir hemoglobina y mioglobina. Ayudan a transportar y almacenar oxígeno en el cuerpo.

Más información en: [extension.sdstate.edu/pick-it-try-it-it](http://extension.sdstate.edu/pick-it-try-it-it)



# Puerro

Rinde 4 porciones

## Sopa de puerro y patata

### Ingredientes:

- 1 cucharada de mantequilla sin sal
- ½ taza de puerros; cortados en rodajas
- ½ taza de cebolla; picada
- ½ taza + ⅓ taza de caldo de pollo o verduras; bajo en sodio
- 2 tazas de leche descremada
- ½ taza + 2 cucharadas copos de patatas instantáneas
- ¼ cucharadita sal
- 1 cucharada de perejil fresco; picado (1 cucharada si se usa seco)

### Directions:

1. Derrita la mantequilla en una olla grande a fuego medio.
2. Saltee los puerros y la cebolla en la mantequilla durante 5 minutos, o hasta que estén tiernos.
3. Vierta el caldo y la leche y mezcle bien.
4. Lleve a ebullición, reduzca el fuego a bajo y cocine a fuego lento durante 5 minutos.
5. Agregue las hojuelas de patata, la sal, la sal de apio y el perejil.
6. Deje espesar y caliente a través.
7. Cubra con cebolla verde o queso rallado bajo en grasa, si lo desea.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 230; Grasa total 6g; Colesterol 20 mg; Sodio 480 mg; Carbohidratos 33g; Fibra dietética 3g; Azúcar 17g Proteína 10g



Aprenda más formas de cambiar a alimentos ricos en nutrientes con esta breve lección interactiva disponible en The Dish: Real Talk about Food. Visite nuestro sitio web aquí: [thedishrealtalk.com/course2/#/](http://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.