



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta edición:

- ¡Muéstrela a su corazón un poco de amor!
- Compras de comestibles: alimentos saludables en un presupuesto

Recetas:

- Estofado de carne de res en la olla de cocción lenta
- Pan multigrano
- Parfait de pera para el desayuno



¡Muéstrela a su corazón un poco de amor!

¡Febrero es el Mes Americano del Corazón! Si bien las enfermedades cardíacas son la principal causa de muerte en los Estados Unidos, puede prevenirlas llevando un estilo de vida saludable. Estos son algunos consejos sencillos que puede seguir para proteger su corazón.

Descanse lo suficiente – La falta de descanso o el sueño de mala calidad pueden aumentar el riesgo de tener presión arterial alta, enfermedades cardíacas y otras complicaciones médicas.

- Trate de dormir de 7 a 9 horas cada noche y mantenga un horario de sueño constante
- Haga ejercicio con frecuencia, pero no dentro de las 2 a 3 horas antes de acostarse
- Manténgase alejado de la cafeína y la nicotina

Coma más saludable – Incorpore una variedad de alimentos nutritivos para reducir la presión arterial y mejorar los niveles de colesterol. El plan de alimentación DASH (Enfoques dietéticos para detener la hipertensión) puede ayudarlo a crear un estilo de alimentación saludable para el corazón para su vida.

- Revise las etiquetas de información nutricional para limitar las grasas saturadas, el sodio y los azúcares añadidos
- Consuma carne magra, incluya pescado varias veces a la semana y trate de no comer carne en algunas comidas
- Coma frutas enteras y secas, pasteles de arroz sin sal, yogur bajo en grasa o verduras crudas entre comidas

Aumente la actividad física – Realice mucha actividad física para reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares.

- Esfuércese por realizar al menos 150 minutos de

actividad aeróbica de intensidad moderada (como caminar a paso ligero) o 75 minutos de actividad de intensidad vigorosa (como correr) por semana

- Intente incorporar ejercicios de fortalecimiento como abdominales, flexiones, sentadillas, bandas de resistencia o levantamiento de pesas dos días a la semana
- ¡Las pequeñas cosas suman! Siéntese menos, suba las escaleras, estacione más lejos, marche en su lugar y dé una vuelta a la cuadra



Deje de fumar – Cualquier cantidad de humo, incluso el tabaquismo ligero u ocasional, daña el corazón y los vasos sanguíneos.

- Elija una fecha para dejar de fumar y haga un contrato consigo mismo para seguir adelante
- Tenga una conversación con su proveedor de atención médica sobre los programas y recursos para ayudarlo a dejar de fumar
- Únase a un grupo de apoyo en un hospital, lugar de trabajo o grupo comunitario. Llame al 1-800-QUIT-NOW y visite smokefree.gov para obtener asistencia adicional

¡Su decisión de mantener su corazón saludable comienza ahora! Muéstrela a su corazón un poco de amor este febrero tratándolo bien.

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 estirar 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 de 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/

Compras de comestibles: alimentos saludables en un presupuesto

¿Siente que su presupuesto para alimentos no se estira lo suficiente? ¿Se ha tomado el tiempo para evaluar lo que está comprando y qué tan bien alimenta la comida a su familia? La comida saludable debe ser saciante, hacer que se sienta bien y darse la energía que necesita. Debido a que la comida es abundante, no tendrá que comer tanto ni comprar tanta comida.

Planificar antes de ir al supermercado se ayudará a gastar bien. Desea comprar alimentos que encajen fácilmente en uno de los grupos de alimentos, granos, frutas, verduras, proteínas y lácteos. Evite comprar dulces horneados, bocadillos procesados y bebidas carbonatadas. Agregue a su lista alimentos que se puedan convertir en bocadillos o dulces.

Ejemplo

En lugar de comprar un paquete de galletas, sustitúyalo por una tortilla de mantequilla de maní y plátano.

Aquí está la comparación de costos.

Paquete de galletas de supermercado prefabricadas: 1 docena de galletas con chispas de chocolate = \$5.99 (\$0.50 por galleta).

Porción = 2 galletas (\$1.00/porción)

Costo = \$1.00

Tortilla de mantequilla de maní y plátano

Tortillas de harina = paquete con 10 tortillas = \$1.95 (\$0.19 por tortillas)

Plátano = \$0.16 cada uno

Mantequilla de maní = \$2.89 tarro de 16 oz (2 cucharadas = \$0.21)

Costo = \$0.56

La tortilla de mantequilla de maní y plátano costará \$0.56 en comparación con 2 galletas con chispas de chocolate que costarán \$1.00.

Revisa lo que a su familia le gusta comer. Encuentre maneras de sustituir opciones saludables que cuesten menos y que mantengan a todos felices y saludables.





Prepare esto por la mañana y déjelo cocinar todo el día, para que pueda disfrutar de una cena saludable y abundante tan pronto como entre por la puerta.



El uso de harina de maíz, centeno y harina de trigo integral le da a este pan masticable y delicioso una textura y sabor maravillosos.

Estofado de carne de res en la olla de cocción lenta

Rinde 6 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 2 libras de carne para guisar (cortada en cubos de 1 pulgada) | 3 zanahorias (en rodajas) |
| ¼ taza de harina (todo uso) | 3 papas (cortadas en cubitos) |
| sal y pimienta (opcional, al gusto) | 1 cebolla (picada) |
| 2 tazas de agua | 1 tallo de apio (en rodajas) |
| 2 cucharaditas de caldo de res (2 cubos) | agregue las hierbas que desee (hoja de laurel, albahaca, orégano, etc.) (opcional) |
| 1 diente de ajo (finamente picado) | |

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Coloque la carne en una olla de cocción lenta.
3. Mezcle la harina, la sal y la pimienta en un tazón mediano y vierta sobre la carne; revuelva para cubrir.
4. Agregue los ingredientes restantes y revuelva para mezclar.
5. Tape y cocine a fuego lento durante 8 a 10 horas o alto durante 4 a 6 horas.
6. Revuelva bien el guiso antes de servir. Si usa laurel, deséchelo antes de servir.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 275g; Grasa total 5g; Grasa saturada 2g; Proteína 30g; Carbohidratos 28g; Fibra dietética 4g; Sodio 218mg

Pan multigrano

Rinde 2 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| ¼ taza de harina de maíz (amarilla) | 1 paquete de levadura seca (activa) |
| ¼ taza de azúcar morena (empaquetada) | ¼ taza de agua (tibia de 105 a 115 grados F) |
| 1 cucharadita de sal | ⅓ taza de harina de trigo integral |
| 2 cucharadas de aceite vegetal | ¼ taza de harina de centeno |
| ¼ taza de agua (hirviendo) | 2 ¼ tazas de harina (todo uso) |

Direcciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Mezcle la harina de maíz, el azúcar morena, la sal y el aceite con agua hirviendo, enfríe a tibia (105 a 115 ° F).
3. Disuelva la levadura en una taza de agua tibia; revuelva con la mezcla de harina de maíz. Agregue las harinas de trigo integral y centeno y mezcle bien. Agregue suficiente harina para todo uso para que la masa quede lo suficientemente rígida como para amasar.
4. Coloque la masa sobre una superficie ligeramente enharinada. Amasar hasta que quede suave y elástico, aproximadamente de 5 a 10 minutos.
5. Coloque la masa en un tazón ligeramente engrasado, volteando la tapa del aceite.
6. Golpee la masa; Coloque sobre una superficie limpia. Cubra con una toalla limpia; Deje reposar 10 minutos. Forme la masa y colóquela en un molde engrasado de 9 x 5 pulgadas. Cubra con una toalla limpia; Deje reposar hasta que casi duplique, aproximadamente 1 hora.
7. Precaliente el horno a 375 ° F. Hornee de 35 a 45 minutos o hasta que el pan suene hueco al golpearlo. Cubra con papel de aluminio durante el horneado si el pan se dora demasiado rápido. Retire el pan de la sartén y enfríe sobre una rejilla.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 92g; Grasa total 2g; Grasas saturadas 0 g; Proteína 2g; Carbohidratos 17g; Fibra dietética 1g; Sodio 118g



Encuentra más
recetas y videos en
extension.sdstate.edu



Sabía que ...

La fibra es proporcionada por la piel y la pulpa de frutas y verduras. La fibra previene el estreñimiento, ayuda a mantener el peso y reduce el riesgo de diabetes y enfermedades cardíacas.

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



Pera

Rinde 2 porciones

Parfait de pera para el desayuno

Ingredientes:

- 2 tazas de cereal de avena
- 1 pera, picada
- 1 taza de yogur bajo en grasa

Direcciones:

1. Coloque 1 taza de cereal circular de avena en 2 tazones pequeños.
2. Agregue las peras picadas encima del cereal.
3. Cubra cada tazón con una taza de yogur bajo en grasa

Información Nutricional por porción: Calorías totales 460; Grasa total 12 g; Colesterol 10 mg; Sodio 270 mg; Carbohidratos 86g; Fibra dietética 12 g; Azúcar 51g Proteína 10g



Aprenda más formas de ahorrar dinero mientras compra comestibles con esta breve lección interactiva disponible en The Dish: Real Talk about Food. Visite nuestro sitio web aquí: 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.