



SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION

Family Food Cent\$

En esta edición:

- ¿Enlatado, congelado o fresco?
- Planificación de comidas con un presupuesto limitado

Recetas:

- Burritos de arroz y frijoles
- Salsa de frutas
- Nabos glaseados con miel



¿Enlatado, congelado o fresco?

Las frutas y verduras pueden venir en muchas formas, como enlatadas, congeladas y frescas. Con tantas opciones, puede ser difícil decidir cuál es la correcta para comprar. Estas son algunas cosas que debe tener en cuenta:

Enlatadas – Las frutas y verduras enlatadas son muy convenientes para tener en su despensa. Duran mucho tiempo y no cuestan mucho. Sin embargo, hay algunas cosas que debe tener en cuenta.

- **Sodio** – Se agrega sal a los frijoles y verduras para que duren más. Busque productos con "bajo contenido de sodio (<140 mg)", "reducido en sodio (25% menos que los productos enlatados regulares)" o "sin sal agregada (<5 mg)". Si no ve estas opciones, puede enjuagar y escurrir el producto alimenticio antes de consumirlo para deshacerse de parte de la sal.
- **Azúcar agregada** – A menudo se agrega azúcar para endulzar las frutas. Elija frutas enlatadas en agua, jugo o almíbar ligero.



Congelado – Las frutas y verduras se recogen y congelan en su punto máximo de maduración. Duran muchos meses en el congelador y tienen aproximadamente el mismo contenido nutricional que cuando se congelaron. Aquí hay algo a lo que debe prestar atención.

- **Salsas y condimentos** – Busque verduras congeladas sin salsas ni condimentos para reducir el contenido de sodio y las calorías.

Fresco – Las frutas y verduras frescas pueden ser bocadillos fáciles de llevar que pueden reemplazar los bienes comunes altos en calorías y bajos en nutrientes. Busque opciones locales y de temporada para reducir costos y realzar el sabor. Aquí hay algo a tener en cuenta.

- **No compre en exceso** – si bien las frutas y verduras frescas se ven tan sabrosas en la tienda de comestibles, solo duran un tiempo en su hogar antes de que se echen a perder. Asegúrese de comprar justo lo que necesita, o podría terminar desperdiciando comida y dinero.

Las frutas y verduras enlatadas, congeladas y frescas pueden encajar en una dieta saludable. ¡Lo más importante es que compre lo mejor para usted y su familia!

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/

Planificación de comidas con un presupuesto limitado

La forma más efectiva de planificar una comida con un presupuesto limitado es saber cuánto desea gastar por persona para cada comida.

Por ejemplo, si desee gastar \$ 2.00 por cada comida (desayuno, almuerzo y cena) y hay cuatro personas en su familia. Gastará \$24.00 por día ($\$2.00 \times 3 \times 4$). Si compra comestibles cada 2 semanas, planea gastar \$336 ($\24.00×14) o \$672 por mes.

O puede calcular la cantidad que debe gastar en cada comida en función de sus gastos disponibles. Por ejemplo, si sabe que tiene \$600 al mes para gastar en comida, divida \$600 entre el número de comidas y el número de miembros de la familia. Si está planeando 3 comidas al día para 4 miembros de la familia, el cálculo sería el siguiente: $\$600 / 30$ (días en un mes) = \$20, luego $\$20 / 12$ (3 comidas x 4 miembros de la familia) = \$1.67

Consejos para mantener los gastos bajos:

1. Compre solo lo que necesita. Es por eso que planificar sus comidas es importante. Si compra sin un plan, es difícil planificar buenas comidas. Las comidas no tienen que ser sofisticadas. Decida los alimentos que incluirá en el plan en función de lo que su familia disfrute comer.
2. Incluya frutas, verduras, granos, proteínas y lácteos en cada comida.
3. Respete las porciones del tamaño de la porción cuando planifique. Controle el tamaño de las porciones al servir la comida. Esto ayudará a mantener los costos bajos.
4. Planifique las comidas en función de la comida que tiene, antes de comprar más.
5. Evite los alimentos procesados. Estos son menos nutritivos y pueden costar más por porción.

Con el tiempo, verá un patrón en su planificación de comidas y compras. Ajuste su presupuesto según sea necesario. Es posible que las familias con niños pequeños no gasten tanto por comida porque comerán porciones más pequeñas.





Estos burritos horneados son una manera maravillosa de aprovechar las sobras de arroz cocido. Pruébelos con arroz integral para ese punch de granos enteros.



Como una salsa que difiere de lo que normal, esta receta de frutas puede ser una excelente manera de ayudar a los niños mayores y los adolescentes a aprender destrezas seguras con el cuchillo en la cocina.

Burritos de arroz y frijoles

Rinde 8 porciones

Ingredientes:

2 tazas de arroz (cocido)	8 tortillas de harina (10 pulgadas)
1 cebolla (chica, picada)	½ taza de salsa
2 tazas de frijoles rojos (una lata de 15 onzas, escurridos, bajos en sodio)	½ taza de queso (rallado)

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Precaliente el horno a 300 °F.
3. Pele la cebolla y córtela en trozos pequeños.
4. Escurra el líquido de los frijoles rojos (cocidos o enlatados).
5. Mezcle el arroz, la cebolla picada y los frijoles en un tazón.
6. Coloque cada tortilla sobre una superficie plana.
7. Coloque ½ taza de la mezcla de arroz y frijoles en el centro de cada tortilla.
8. Doble los extremos de la tortilla hacia el centro para contener los frijoles y el arroz.
9. Coloque cada burrito en una bandeja para hornear.
10. Hornee durante 15 minutos.
11. Mientras los burritos están en el horno, ralle ½ taza de queso.
12. Vierta la salsa sobre los burritos horneados. Agregue el queso
13. Sirvalos calientes.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 341g; Grasa total 8 g; Grasas saturadas 3 g; Proteína 11g; Carbohidratos 55g; Fibra dietética 5g; Sodio 607mg

Salsa de frutas

Hace 4 porciones

Ingredientes:

- 1 taza de fresas (picadas en cuadritos)
- 1 plátano/guineo (picado en cubos)
- 1 kiwi (pelado y picado en cubos)
- 1 manzana (descorazonada y picada en cubos)
- 2 cucharadas de jugo de limón
- ¼ taza de azúcar
- ¼ cucharadita de nuez moscada
- ¼ cucharadita de canela

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Combine las frutas en un tazón mediano y agregue el jugo de limón.
3. Incorpore el azúcar, la nuez moscada y la canela. Mezcle bien.
4. Refrigere hasta la hora de servir.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 120g; Grasa total 0g; Grasas saturadas 0 g; Proteína 1g; Carbohidratos 31g; Fibra dietética 3g; Sodio 3g



Nabo y nabo sueco

Rinde 4 porciones.

Nabos glaseados con miel

Ingredientes:

3 nabos medianos (1 ½ libras, en rodajas o cubos)
2 cucharadas de miel
2 cucharadas de aceite de canola
¼ taza de agua
sal (¼ de cucharadita, al gusto)
pimienta negra (¼ de cucharadita, al gusto)

Preparación:

1. En una cazuela mediana, combine la miel, el aceite de canola y el agua, y llévelo a ebullición.
2. Incorpore los nabos, la sal y la pimienta, tape, y llévelo a ebullición.
3. Reduzca la llama y cocine a fuego lento durante unos 10 minutos.
4. Destape y continúe cocinando hasta que los nabos doren y queden glaseados, unos 10 minutos.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 118; Grasa total 7g; Sodio 62 mg; Carbohidratos 15g; Fibra dietética 2g; Azúcar 12g Proteína 1g

Encuentre más
recetas en
extension.sdstate.edu



Sabía ...

La vitamina C es un antioxidante que protege contra el daño celular, forma colágeno y estimula el sistema inmunológico. La mayoría de las frutas y verduras son buenas fuentes de vitamina C.

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



Aprenda qué frutas y verduras están en temporada 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 su 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.