



**SOUTH DAKOTA STATE
UNIVERSITY EXTENSION**

Family Food Cent\$

En esta edición:

- Beneficios de estar de pie
- Refrigerios saludables con un presupuesto ajustado

Recetas:

- Pisto de pollo
- Ensalada sabrosa de pasta primavera
- Sopa de verduras de primavera



Beneficios de estar de pie

Muchos de nosotros pasamos la mayor parte de nuestros días sentados, conduciendo nuestros automóviles, trabajando en una computadora, comiendo en la mesa, viendo televisión, etc. Cuando pasamos seis o más horas sentados o acostados y carecemos de actividad física, caemos en un estilo de vida sedentario. El comportamiento sedentario puede conducir a un mayor riesgo de consecuencias negativas para la salud:

- Problemas relacionados con las venas
- Enfermedad cardíaca
- Colesterol alto
- Presión arterial alta
- Diabetes
- Obesidad
- Ciertos tipos de cáncer
- Estrés, ansiedad y depresión

Sin embargo, ¡nunca es demasiado tarde para ver los beneficios de ponerse de pie! Los pequeños cambios a lo largo del día pueden sumar.

En el trabajo:

- Pruebe un escritorio de pie
- Utilice baños que estén más lejos o en un piso diferente
- Camine durante las horas del almuerzo
- Establezca recordatorios para levantarse y se mueva durante el día de trabajo
- Visite el escritorio de un colega en lugar de enviar un correo electrónico

En casa:

- Configure un temporizador de cocina para que se mueva cada 30 minutos
- Camine durante las pausas comerciales cuando vea televisión
- Camine cuando hable por teléfono
- Solo mire televisión cuando oscurezca afuera
- Programe un paseo en su día en lugar de esperar a ver dónde encaja



En el camino o en el trayecto al trabajo:

- Use las escaleras en lugar de un ascensor o escalera mecánica
- Estacione más lejos de su destino para aumentar la distancia a pie
- Camine para hacer un recado o ir al trabajo

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. 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/

Refrigerios saludables con un presupuesto ajustado

Puede ser difícil planificar los bocadillos porque es posible que no se coman todos los días, es posible que el horario diario no permita la preparación de alimentos o que no estemos de humor para comer lo que se planeó o preparó. La forma más fácil de planificar es tener bocadillos para llevar, que en muchos casos están preenvasados. Esto a menudo puede ser costoso.

Consejos para bocadillos económicos:

- Prepare verduras frescas para que estén listas para comer. Lava y corta los productos y guárdalos en la nevera.
- Compre un recipiente grande de yogur en lugar de porciones individuales. Sirve con una taza de fruta fresca o enlatada.
- Use bolsitas para guardar porciones de galletas saladas o nueces.
- Corte porciones de queso en cubos y guarde en el refrigerador.
- Prepare una mezcla de bocadillos con cereales, frutas secas o nueces. Divida en porciones y guarde en bolsitas.
- Compre tortillas blandas del tamaño de un taco. Sirve con $\frac{1}{2}$ plátano y una cucharada de mantequilla de maní. O mantequilla de maní y mermelada.

Otros consejos:

- Incluya a los miembros de la familia al decidir qué comer bocadillos.
- Compre un recipiente más grande de alimentos que se usarán para los refrigerios y divídalo en porciones.
- Evite comprar tamaños de una sola porción porque suelen ser más caros por porción.
- Revise su despensa y refrigerador en busca de artículos que se puedan usar para bocadillos antes de comprar más.
- Incluya bocadillos al hacer su lista de compras para que esté preparado. Esto reducirá la cantidad de recoger comida en una tienda de conveniencia.
- Planifique su semana para que sepa cuándo estará fuera de casa durante la hora de la merienda. Empaque bocadillos no perecederos que se puedan servir fácilmente en cualquier lugar.

Tomarse el tiempo para planificar con anticipación puede ayudarlo a gastar menos dinero en bocadillos y mantener a todos felices.





Añadimos pollo a este tradicional platillo de verduras con tomates, calabacines y berenjena para una comida.

Pisto de pollo

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- | | |
|---|--|
| 1 cucharada de aceite vegetal | 1 pimiento (rojo o verde cortado en trozos) |
| 2 pechugas de pollo (medianas cortadas a la mitad, despellejadas, deshuesadas, desgrasadas y cortadas en trozos de 1 pulgada) | ½ libra de champiñones (frescos en rebanadas) |
| 2 calabacines (pelados y picados) | 1 lata de tomates bajos en sodio (14.5 onzas, cortados en cubos) v |
| 1 berenjena (pequeña pelada y cortada en cubos de 1 pulgada) | 1 diente de ajo (finamente picado) |
| 1 cebolla (mediana en rebanadas) | 1 cucharada de albahaca (fresca picada) 1 cucharada de perejil (fresco finamente picado) |
| | pimienta negra (al gusto) |

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Retire la piel y la grasa del pollo y córtelo en trozos de 1 pulgada
3. Caliente el aceite en una sartén antiadherente grande. Agregue el pollo y saltee unos 3 minutos, o hasta que esté ligeramente dorado.
4. Agregue el calabacín, la berenjena, la cebolla, el pimiento verde y los champiñones. Cocine unos 15 minutos, revolviendo ocasionalmente.
5. Agregue los tomates, el ajo, la albahaca, el perejil y la pimienta; Revuelva y continúe cocinando unos 5 minutos, o hasta que el pollo esté tierno.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 179g; Grasa total 6g; Grasa saturada 1g; Proteína 20g; Carbohidratos 14g; Fibra dietética 4g; Sodio 60g



El rotini integral y los vegetales coloridos elevan esta ensalada de pasta. Agregue pollo o atún enlatado para obtener una comida completa.

Ensalada sabrosa de pasta primavera

Rinde 10 porciones

Ingredientes:

- | | |
|--|--|
| 2 tazas pasta rotini integral, sin cocer ¹ | ½ taza tomates cherry, cortados por la mitad |
| 3 cucharadas aceite vegetal 3 cucharadas jugo de limón | ½ taza zanahorias, en rodajas |
| 2 1/2 cucharaditas condimento italiano | ¼ taza cebolla roja, picada |
| ½ cucharadita hojuelas de pimiento rojo | 3 cucharadas queso parmesano |
| 1 ½ tazas pepino, picado | |

¹Se pueden usar otros tipos de pasta integral en lugar de los rotini integrales.

Preparación:

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Cocine la pasta de acuerdo con las instrucciones del paquete.
3. Escurrala y resérvela.
4. En un tazón grande, bata el aceite, el jugo de limón, el condimento italiano, y las hojuelas de pimiento rojo.
5. Agregue la pasta cocida, el pepino, el tomate, las zanahorias, la cebolla roja y el queso parmesano a la vinagreta.
6. Mezcle bien y enfríe durante 2 horas antes de servir.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 109g; Grasa total 5g; Grasa saturada 1 g; Proteína 3g; Carbohidratos 15g; Fibra dietética 2g; Sodio 28g

Alcachofa

Rinde 4 porciones.

Sopa de verduras de primavera

Ingredientes:

1 cucharada de aceite de oliva virgen extra	enlatados, escurridos y picados
¼ de col lombarda, de cabeza mediana (aproximadamente 2 tazas) finamente rallada	1 taza de guisantes verdes, congelados o frescos
2 tomates maduros, medianos, sin semillas, picados	2½ tazas de jugo de verduras, bajo en sodio
½ taza de corazones de alcachofa	1 taza de agua
	1 cucharadita de albahaca seca
	Sal y pimienta, opcional, al gusto

Preparación:

1. En una olla grande para sopa, caliente el aceite a fuego medio. Sofreír el repollo, los tomates, los corazones de alcachofa y los guisantes durante 10 minutos.
2. Agregue el jugo de tomate y el agua. Llevar a ebullición. Reduzca el fuego, agregue la albahaca y cocine a fuego lento durante 10 minutos, o hasta que todas las verduras estén tiernas y la sopa esté bien caliente.
3. Sirva en tazones individuales para servir. Sazone al gusto con sal y pimienta.

Información Nutricional por porción: Calorías totales 136; Grasa total 5g; Colesterol 0mg; Sodio 73 mg; Carbohidratos 20g; Fibra dietética 6 g; Azúcar 11g; Proteína 5g

Encuentra más
recetas y videos en
extension.sdstate.edu

¿Sabía que ...?

Las alcachofas son ricas en vitamina K, que es la vitamina de la coagulación. Sin ella, la sangre no coagularía. La vitamina K también se encuentra en las verduras de hoja verde como las espinacas, la col rizada, el brócoli y las coles de Bruselas.

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



Aprenda más formas de "prepararse para el verano" con esta breve lección interactiva disponible en The Dish: Real Talk about Food. Haga clic en nuestro sitio web: 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 dentro de la pantalla de su teléfono inteligente.
3. Su teléfono inteligente lee el código y aparece un enlace en su pantalla.