



JV5

## JARDINERÍA EN SU VECINDARIO

# Hierbas para todas las temporadas

Tiempo: 70 minutos

Aprenda cómo cultivar hierbas en interiores de manera exitosa con unos cuantos pasos muy simples. Las hierbas le dan un sabor fresco a sus comidas y pueden ayudarle a reducir su consumo de sodio. Cree un jardín de hierbas para cultivar sus beneficios y disfrutar de sus aromas todo el año.

### OBJETIVOS:

Enlistar tres de las hierbas más fáciles de cultivar en interiores.

Identificar los materiales necesarios para cultivar hierbas en interiores.

Mostrar cómo plantar y cuidar una planta de semillero para que crezca en interiores.

Explicar por qué las hierbas pueden ayudarle a reducir su consumo de sodio.

### CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Prepare la mesa para mostrar cómo plantar. Enseñe las plantas opcionales si así lo desea.
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

### INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#).

### DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Muestre el contenido (vea guión para la demostración). Ponga el video como se indica.

### ACTIVIDAD (40 minutos)

- Los participantes verán una demostración de cómo plantar y cuidar las hierbas en interiores. Los participantes cocinarán guisantes dulces con menta.

### RECAPITULACIÓN (5 minutos)

- Reparta la información impresa y revisen la todos juntos. Los participantes probarán los guisantes dulces con menta durante la recapitulación.

### DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (5 minutos)

- Elija una actividad para definir metas de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad. (Proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

# Lista de recursos para Hierbas para todas las temporadas

## MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood)

- Video – [Guisantes dulces con menta](#)
- Video – [Cómo congelar las hierbas frescas](#) (disponible solamente en inglés)
- Artículo – [Cómo usar hierbas frescas](#) (disponible solamente en inglés)
- Artículo – [Estos son los condimentos](#) (disponible solamente en inglés)
- Infografía – [Cómo demasiado sodio afecta su salud](#)

Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- Receta – [Guisantes dulces con menta](#)
- Material impreso – [Con qué van bien las hierbas frescas](#)
- Material impreso – [Las hierbas favoritas para el jardín en interiores](#)
- Material impreso – [Cómo demasiado sodio afecta su salud](#)
- Material impreso – [Fijando metas SMART](#)

## CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa para mostrar cómo plantar las hierbas
- Estaciones para cocinar los guisantes dulces con menta
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

## MATERIAL PARA LA ACTIVIDAD\*

- 1 cucharadita de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- 1 zanahoria pequeña, cortada en tiritas del tamaño de cerillos
- 8 onzas de guisantes dulces
- 1 cucharada de menta fresca picada
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- Sartén mediano
- Cuchara grande (para revolver mientras se cocina)
- Platos (para servir los guisantes)

## Materiales para plantar

- Planta de semillero de la hierba de su elección
- Maceta pequeña de arcilla con un hoyo de drenaje
- Tierra para plantar esterilizada
- Piedritas pequeñas o grava
- Platón o plato para poner bajo la maceta
- Regadera
- Atomizador (para rociar el aire alrededor del jardín de hierbas en interiores)
- Lámpara para cultivo (opcional – para demostrar)

## DEMOSTRACIÓN (OPCIONAL)\*\*

- Planta de menta plantada en una maceta pequeña de arcilla
- Planta de albahaca plantada en una maceta pequeña de arcilla
- Planta de romero plantada en una maceta pequeña de arcilla
- Planta de perejil plantada en una maceta pequeña de arcilla
- Planta de orégano plantada en una maceta pequeña de arcilla
- Planta de tomillo plantada en una maceta pequeña de arcilla

\*La receta rinde para 4. Compre la cantidad adecuada de material para los participantes.  
\*\*Si no puede traer las plantas en maceta, traiga una pequeña muestra de cada hierba.

# Guión para la demostración de Hierbas para todas las temporadas



## DIGA:

Hoy hablaremos sobre cómo plantar y cuidar hierbas en interiores. Mencionaremos seis diferentes tipos que pueden crecer en el alfeizar de su ventana de cocina o en cualquier sitio donde tengan espacio y una cantidad moderada de luz. Las hierbas frescas son una opción sana para darle sabor a todo tipo de platillos. No tienen que echarle sal a las verduras ni ponerle un condimento salado a su guisado. ¡Mejor usen opciones más verdes! Piensen en todas las opciones herbales que pueden tener para sazonar creativamente sus platillos. Cuando cultiven hierbas en interiores, las tendrán al alcance de sus manos durante todo el año. También pueden recortar sus plantas y congelar las hojas extra.

Hablaremos de cómo hacer eso. Además, las hierbas de interiores le dan una fragancia sutil y fresca al ambiente. La vegetación en interiores es atractiva y, para algunos, levanta los ánimos. ¿Ustedes tienen alguna hierba favorita?

**(Espere a que los participantes respondan y reaccione a sus descripciones)**



## DIGA:

Para comenzar, hablemos de las seis hierbas que son buena opción para su jardín en interiores.



## Menta

La menta viene en muchas variedades: piperita, hierbabuena, chocolate, manzana, naranja e incluso banana. Las hojas de menta son ovaladas con bordes ligeramente irregulares. Su superficie tiene mucha textura y es algo "rizada". Su tallo parece cuadrado. Cuando florece, las flores son pequeñas y de color lavanda. Esta hierba es resistente, crece rápido y los tallos se extienden con gracia. Los brotes de menta son una decoración bonita y aromática. Usen menta para hacer:

- Té helado sin endulzar
- Ensaladas
- Tazones con variedad de frutas
- Platillos de pollo (un combo popular en la cocina de la India)
- Guarniciones con guisantes
- Postres

**(Muestre la menta. Pásela alrededor.)**



## Albahaca

La albahaca es útil y fácil de mantener. Hay muchos tipos, pero la dulce o genovesa es la más común. Su sabor es ligeramente como el orozú. También hay tailandesa, limón, canela y "ópalo oscuro", que tiene hojas moradas. La limón y canela tienen aromas y sabores que van con sus nombres. La albahaca tiene hojas abundantes que llegan a cierto punto y luego se enrollan hacia abajo. Para una decoración atractiva, enrollen las hojas y córtelas transversalmente en rebanadas muy delgadas para hacer lo que se conoce como chiffonade. Usen albahaca para hacer:

- Sopa de jitomate
- Ensalada Caprese
- Platillos de pescado y pollo
- Pastas
- Omelets
- Pesto

**(Muestre la albahaca. Pásela alrededor.)**



## Romero

El romero tiene hojas color verde plateado y delgadas como una aguja, que crecen en mata en un tallo como de madera. El romero crece bien en temperaturas más cálidas. Manténganlo lejos de la ventana durante el invierno. Cultivar el romero desde la semilla es un reto, así que ahórrense el problema y comiencen con una planta de semillero. El romero debe usarse en pequeñas cantidades porque tiene mucho sabor. Los tallos son duros y pueden servir como palo de brocheta para asar pedazos de pollo y hacer brochetas de carne y vegetales. Usen romero para hacer:

- Pollo rostizado
- Platillos de carne
- Papas rostizadas
- Estofado de alubias
- Col estofada
- Panes integrales

**(Muestre el romero. Páselo alrededor.)**



## Perejil

El perejil tiene dos variedades: el francés de hoja rizada y el italiano de hoja plana. El perejil italiano tiene más sabor. Las hojas del perejil rizado parecen estar más apretadas. El tallo parece como si tuviera pequeños grupos de árboles creciéndole encima. El italiano, o de hoja plana, tiene hojas más

## Guión para la demostración de Hierbas para todas las temporadas (continuación)

grandes con aspecto de encaje. El perejil es una hierba muy práctica. Lo pueden usar para aumentar el perfil de sabor de cualquier cosa, desde un rostizado para las fiestas hasta una ensalada verde sencilla. Ventaja adicional: Es una decoración atractiva para todo tipo de platillos. Usen perejil para hacer:

- Sopas
- Tabbouleh (ensalada del Medio Oriente)
- Platillos de mariscos
- Guarniciones con zanahorias
- Papas moradas con ajo y perejil
- Salsa chimichurri (condimento argentino para la carne)

**(Muestre el perejil. Páselo alrededor.)**

### **Orégano**

El orégano tiene hojas delgadas y ovaladas de un color verde claro. Se usa mucho en la cocina italiana. Para los alimentos griegos, como kebabs, muchas veces se combina con jugo de limón fresco y aceite de oliva para hacer una salsa. Quizá hayan escuchado del orégano mexicano, un tipo especial, que tiene un sabor más fuerte. Rocíen orégano fresco en su pizza de masa delgada. Usen orégano para hacer:

- Ensalada griega
- Pollo griego al limón
- Papas rostizadas
- Hongos salteados
- Cassoulet vegetariano (estofado francés de frijoles)
- Jitomates asados u horneados

**(Muestre el orégano. Páselo alrededor.)**

### **Tomillo**

Tiene hojas pequeñas y puntiagudas que crecen en grupos con capas sobre un tallo largo. El tomillo le da a los alimentos un sabor ligero y limonoso; incluso hay una variedad llamada tomillo limón. El tomillo es un ingrediente clave en las hierbas de Provence, una mezcla francesa de hierbas que se usa en la cocina. Usen tomillo para hacer:

- Platillos de pollo
- Relleno de aves
- Sopas y estofados
- Mezcla de verduras
- Rebanadas de manzana horneadas con tomillo
- Succotash

**(Muestre el tomillo. Páselo alrededor.)**

### **Cómo congelar las hierbas**

Si no tienen algún uso inmediato para sus hierbas frescas, congélenlas. Congelen sus hierbas favoritas en agua o caldo bajo en sodio. Si rostizan o hacen un salteado con hierbas, congelarlas en algún aceite ligero también es buena opción. Coloquen las hierbas picadas en la bandeja de hielos. Echen encima algún aceite neutral como de canola o de oliva. Luego coloquen las bandejas en el congelador durante toda la noche.



Otra excelente forma de congelar las hierbas es hacer una pasta de base aceite. Coloquen las hojas enteras en el procesador de alimentos. Agreguen 2 a 3 cucharadas de aceite. Procesen hasta que estén finamente picadas. Después transfieran la pasta a una bandeja de hielos y congelen toda la noche. Una vez congelados, pasen los cubos a una bolsa de plástico resellable apta para el congelador y congélenlos hasta durante un año. Asegúrense de guardarlos en plano. Ahora pueden disfrutar de hierbas frescas en su cocina todo el invierno.



### **¿Cuáles son los beneficios de cultivar hierbas en interiores?**

Las hierbas frescas son una forma sana y natural de darle sabor a sus platillos. Pueden ayudarles a evitar el sodio. Una dieta alta en sodio no es buena para su salud y puede hacer que aumente su riesgo de presión arterial alta y enfermedades cardíacas. Es importante evitar agregar sal al momento de cocinar. Mejor usen hierbas frescas. Por supuesto, las hierbas secas sirven para el mismo propósito. La forma seca de una hierba es más concentrada, así que usen 1 cucharadita de hierbas secas por cada cucharada de hierbas frescas. Su corazón se lo agradecerá. Estos son otros beneficios de cultivar hierbas en interiores:

- No tendrán la basura que muchas veces obtienen al comprar hierbas empaquetadas costosas.
- Tendrán hierbas frescas al alcance de su mano durante todo el año.
- La vegetación en interiores embellece su casa y las hierbas le dan una fragancia sutil al aire.

## Guión para la demostración de Hierbas para todas las temporadas (continuación)

Invite a los participantes a mover sus sillas alrededor de la mesa de demostración para que puedan tener una vista clara de cómo se planta.



### DIGA:

Hoy les voy a mostrar cómo plantar una planta de semillero que va a crecer en interiores y disfrutar de su jardín de hierbas. Comiencen plantando cada planta. Esto es lo que necesitan:

- Macetas de arcilla con un hoyo para drenaje.
- Tierra para plantar esterilizada, que ha sido tratada con calor o químicos para destruir la mala hierba y los microorganismos que podrían causar enfermedades. Pueden comprar la tierra en la mayoría de los viveros o tiendas de jardinería. Para hierbas como el romero y el tomillo, agreguen un poco de arena porque prefieren una tierra más arenosa.
- Piedritas pequeñas o grava.
- Un platón para poner bajo la maceta.
- Luz adecuada (luz de sol natural o pueden comprar una lámpara para cultivo en su tienda de jardinería).
- Un área cálida en su casa.
- Atomizador (para rociar el aire alrededor del jardín de hierbas en interiores).



1. Es más fácil comenzar su jardín de hierbas en interiores con plantas de semillero. Estas son plantas que han crecido de semillas durante ocho a doce semanas. Algunas hierbas, como el romero, son difíciles de cultivar desde la semilla a menos que tengan el don de "una buena mano". Aquí está mi planta de semillero. **(Muestre la planta.)**



2. Es preferible usar macetas de arcilla porque el exceso de agua puede filtrarse a través de la superficie porosa. Las macetas de plástico dejan el agua atrapada en la tierra, lo que mantiene las plantas muy húmedas. Demasiada agua puede dañar sus plantas. **(Muestre la maceta.)** Sin embargo, si sus únicas opciones son macetas de plástico, cerámica o vidrio, es todavía más importante agregar una capa de piedritas o grava como les voy a mostrar en el siguiente paso. Esta capa ayuda con el

drenaje y el flujo de aire a través de la tierra. Tengan mucho cuidado con no regar de más si usan macetas de plástico, cerámica o vidrio.



3. Agreguen una capa de piedritas pequeñas o grava en el fondo de la maceta. Ayudan a que la tierra no se salga por el hoyo del drenaje cuando riegan. Esta capa también ayuda con el drenaje y el flujo de aire a través de la tierra. **(Muestre cómo agregar las piedritas o grava en la maceta.)**



4. A continuación, llenen la mitad de la maceta con la tierra para plantar. Coloquen su planta en la maceta. Acomoden con cuidado la tierra alrededor de ella. Dejen como una pulgada de espacio en la parte superior de la maceta. Si su maceta no tiene una charola para el drenaje, colóquenla sobre un plato antes de regar bien la hierba. **(Muestre cómo planta y riega la planta de semillero.)**



5. Coloquen su hierba recién plantada en un área con sol. A las hierbas les gusta la temperatura entre 60°F y 70°F. El alféizar de la ventana de cocina es un buen sitio si tienen 5 a 6 horas de luz de sol al día. Si no tienen luz del sol, usen una lámpara LED para cultivo que también les funciona. Colóquenla por lo menos 6 pulgadas por encima de las hierbas. Manténganla encendida unas 10-12 horas al día.

- Dejen que la tierra se seque antes de volver a regar. Las hierbas no deben tener exceso de agua alrededor de sus raíces. Tengan cuidado con no regar de más. Demasiada agua puede dañar o incluso matar a la planta.
- Recorten frecuentemente sus hierbas para ayudarlas a crecer. Pellizquen o corten las hojas y los tallos. Traten la tierra con un fertilizante orgánico y soluble en agua (como cada dos semanas). Pueden encontrar este fertilizante en la mayoría de las tiendas de jardinería. No le echen fertilizante a las hojas porque las quema. También es bueno mantener el aire húmedo alrededor del jardín de hierbas en interiores; un atomizador funciona bien para este propósito.

## Guión para la actividad de Hierbas para todas las temporadas

---

Divida a los participantes en dos equipos para preparar los guisantes dulces con menta. Invite a los miembros del grupo a recoger sus recursos (receta, ingredientes y materiales para cocinar) en la estación de demostración.

(Si ya acomodó todo en las mesas desde antes, los participantes pueden ir directo a sus estaciones de cocina.)



**DIGA:**

Vamos a usar menta fresca para preparar unos guisantes dulces. Una vez que todos terminen de cocinarlos, los disfrutaremos todos juntos.

Opcional: muestre [el video](#) para darles a los participantes un adelanto.

## Receta de guisantes dulces con menta

Rinde 4 porciones; ½ taza por porción  
Por porción: 40 Calorías; 0.0 g Grasa saturada; 157 mg Sodio



Esta guarnición de verdura con sabor a menta y ligeramente crujiente le dará un toque de frescura a cualquier platillo.

### INGREDIENTES

- 1 cucharadita de aceite de oliva (de preferencia extra virgen)
- 1 zanahoria pequeña, cortada en tiritas del tamaño de cerillos
- 8 onzas de guisantes dulces
- 1 cucharada de menta fresca picada
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ¼ cucharadita de sal

### INSTRUCCIONES

1. En un sartén mediano caliente el aceite a fuego medio alto, moviendo el sartén para cubrir todo el fondo. Cueza la zanahoria de 1 a 2 minutos o hasta que esté suave pero crujiente, moviendo ocasionalmente.
2. Eche los guisantes. Cueza por 30 segundos o hasta que estén suaves pero crujientes, moviendo ocasionalmente.
3. Agregue los ingredientes restantes. Cueza de 10 a 15 segundos o hasta que se ablande la menta.

Derechos de autor © 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados.  
Prohibido su uso no autorizado.



## Con qué van bien las hierbas frescas

### ENTRADAS

- **Pasta y granos** - albahaca, perifollo, tomillo
- **Aves** - albahaca, hoja de laurel, mejorana, perejil, romero, azafrán, salvia, ajedrea, estragón, tomillo
- **Mariscos** - albahaca, hoja de laurel, eneldo, mejorana, menta, perejil, salvia, estragón, tomillo
- **Carne** - hoja de laurel, mejorana, romero, salvia, tomillo

### ENSALADAS

- Albahaca, perifollo, eneldo, menta, orégano, perejil, romero, salvia, ajedrea, berro

### SOPAS

- Orégano, perejil
- [alt text for image: Imagen de tazón de sopa de tomate con albahaca fresca]

### VERDURAS

- **Espárrago** - eneldo, perejil, estragón
- **Betabel** - hinojo, ajedrea
- **Zanahoria** - menta, perejil, salvia, estragón
- **Elote** - mejorana, perejil, tomillo
- **Pepino** - cebollín, eneldo, menta
- **Frijol seco** - menta, ajedrea, estragón, tomillo
- **Ejote** - eneldo, mejorana, perejil
- **Guisantes** - menta, perejil, romero, salvia, ajedrea
- **Papa** - cebollín, eneldo, perejil
- **Espinaca** - romero
- **Calabacita** - ajedrea, perejil
- **Jitomate** - albahaca, mejorana, orégano, perejil, salvia, ajedrea, estragón, tomillo

### PANES

- Cebollín, mejorana, orégano, romero

### POSTRES

- Albahaca, menta





## Las hierbas favoritas para su jardín en interiores



### MENTA

- **Dato fresco:** La menta viene en muchas variedades: piperita, hierbabuena, chocolate, manzana, naranja e incluso banana.
- **Luz:** De moderada a intensa.
- **Agua:** Mantener la tierra ligeramente húmeda. Regar rápido si la tierra está seca.
- **Usos:** Té helado sin endulzar, ensaladas, tazones con variedad de frutas, platillos de pollo (un combo popular en la cocina de la India), guarniciones con guisantes, postres.



### ALBAHACA

- **Dato fresco:** La albahaca también viene en muchas variedades, pero la dulce o genovesa es la más común. También hay tailandesa, limón, canela y "ópalo oscuro", que tiene hojas moradas.
- **Luz:** De moderada a intensa.
- **Agua:** Mantener la tierra ligeramente húmeda. Regar rápido si la tierra está seca.
- **Usos:** Sopa de jitomate, ensalada Caprese, platillos de pescado y pollo, pastas, omelets, pesto.



### ROMERO

- **Dato fresco:** El romero es difícil de cultivar desde la semilla. Le gusta la tierra arenosa.
- **Luz:** Mucha luz y calor.
- **Agua:** Dejar que se seque la parte superior de la tierra antes de volver a regar.
- **Usos:** Pollo rostizado, platillos de carne, papas rostizadas, col estofada, ejotes, panes integrales.



### PEREJIL

- **Dato fresco:** Hay dos variedades de perejil: francés o de hoja rizada e italiano o de hoja plana. El italiano tiene más sabor.
- **Luz:** Mucha luz, pero también crece con luz solar parcial.
- **Agua:** Mantener la tierra ligeramente húmeda.
- **Usos:** Sopas, tabbouleh (ensalada del Medio Oriente), platillos de mariscos, guarniciones con zanahorias, papas moradas con ajo y perejil, chimichurri (condimento argentino para la carne).



### TOMILLO

- **Dato fresco:** El tomillo le da a los alimentos un sabor ligero y limonoso. Incluso hay una variedad llamada tomillo limón.
- **Luz:** Crece en una ventana cálida y soleada.
- **Agua:** Esperar a que la superficie de la tierra esté seca para regar, pero no hay que dejar que la planta se marchite.
- **Usos:** Platillos de pollo, relleno de aves, sopas y estofados, mezcla de verduras, rebanadas de manzana horneadas con tomillo, succotash.



### ORÉGANO

- **Dato fresco:** El orégano se usa mucho en la cocina italiana y griega.
- **Luz:** Crece en una ventana cálida y soleada.
- **Agua:** Esperar a que la superficie de la tierra esté seca para regar, pero no hay que dejar que la planta se marchite.
- **Usos:** Ensalada griega, pollo griego al limón, papas rostizadas, hongos salteados, cassoulet vegetariano (estofado francés de frijoles), jitomates asados u horneados.

Derechos de autor © 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Prohibido su uso no autorizado.

# CÓMO DEMASIADO SODIO AFECTA SU *Salud*

**9 de 10** estadounidenses consumen demasiado sodio.



**No agite tanto el salero**

Esté atento a su consumo de sodio como parte de un patrón general para una alimentación sana para el corazón, con énfasis en:

- Variedad de frutas y verduras
- Granos integrales
- Productos lácteos bajos en grasa
- Pescado y aves sin piel
- Nueces y legumbres
- Aceites vegetales no tropicales
- Limitar la grasa saturada, grasa trans, sodio, carne roja, dulces y bebidas azucaradas

## Su SALUD



**Niveles excesivos de sodio/sal pueden ponerle en RIESGO de:**

- |                           |                        |
|---------------------------|------------------------|
| MÚSCULO CARDÍACO DILATADO | INSUFICIENCIA CARDÍACA |
| DOLORES DE CABEZA         | HIPERTENSIÓN ARTERIAL  |
| ENFERMEDAD RENAL          | CÁLCULOS RENALES       |
| OSTEOPOROSIS              | CÁNCER DEL ESTÓMAGO    |
| ATAQUE CEREBRAL           |                        |

**Niveles excesivos de sodio/sal pueden CAUSAR:**

- MAYOR RETENCIÓN DE AGUA QUE PUEDE LLEVAR A:**
- Inflamación
  - Distensión abdominal
  - Aumento de peso

## **E**SPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

## **M**EDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

## **A**LCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

## **R**REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

## **T**IEMPO/**P**LAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

## **EJEMPLO DE META SMART:**

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:

---

---

---

---

---

---

---

---