



JV2

## JARDINERÍA EN SU VECINDARIO

# Todos los sabores del jardín

*Tiempo: 70 minutos*

Únase a este delicioso viaje a través de los sabores del jardín. Aprenda cómo sacarle el máximo provecho a estos sabores en la cocina de la casa al sazonar los platillos con hierbas y especias.

### OBJETIVOS:

*Crear dos estrategias para combinar los sabores de los alimentos.*

*Identificar por lo menos dos formas de sazonar la comida con hierbas/especias.*

*Describir cómo almacenar adecuadamente las hierbas frescas.*

### CONFIGURACIÓN

- Revise e imprima la lista de recursos. Compre todos los materiales necesarios.
- Prepare las estaciones de los participantes con el material necesario para la actividad.
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

### INTRODUCCIÓN

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema. *10 minutos*

### DEMOSTRACIÓN

- Muestre el contenido (vea guion para la demostración). *10 minutos*

### ACTIVIDAD

- Ponga el video de la receta.
- Los participantes practicarán la elaboración de un platillo nutritivo y delicioso utilizando hierbas frescas. *20 minutos*

### RECAPITULACIÓN

- Reparta la información impresa e invite a los participantes a probar su platillo sano mientras revisan todos juntos dicha información. *10 minutos*

### DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE

- 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). *20 minutos*



NOTAS: Lea, si aplica, el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad. Refiérase a la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria.

# Lista de recursos para Todos los sabores del jardín

---

## MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

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

- [Receta de Ensalada de Calabacita](#) y [video](#)
- Material impreso de Entendiendo los sabores de los alimentos
- Material impreso de Hierbas y especias comunes: cómo usarlas de forma deliciosa
- [Video demostrativo de Cómo añadir sabor con hierbas y especias](#)
- Material impreso de Fijando metas SMART (por favor ubíquelo en esta guía)

## CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Mesa de demostración
- Plumas para los participantes
- Folders
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

## MATERIAL PARA LA DEMOSTRACIÓN

- Hierbas de cocina (albahaca, cebollín, eneldo, orégano, perejil, menta, etc.)
- Jarra / vaso de agua
- Toalla de papel
- Bolsa resellable

## INGREDIENTES\* Y MATERIALES\*\* PARA LA ACTIVIDAD

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Jugo de 1 limón mediano  | <input type="checkbox"/> 1 cucharadita de perejil seco desmoronado                |
| <input type="checkbox"/> 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen   | <input type="checkbox"/> ¼ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (opcional) |
| <input type="checkbox"/> 1 diente de ajo mediano, picado, <b>o</b><br>½ cucharadita de ajo picado en frasco         | <input type="checkbox"/> Cuchillo cocinero  |
| <input type="checkbox"/> ¼ cucharadita de pimienta  | <input type="checkbox"/> Tabla para picar   |
| <input type="checkbox"/> 4 calabacitas grandes ralladas (o rebanadas en espiral con un pelador de verduras)         | <input type="checkbox"/> Tazón pequeño  |
| <input type="checkbox"/> ¼ taza de queso feta sin grasa, desmoronado  | <input type="checkbox"/> Tazón mediano  |
| <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de eneldo fresco picado <b>o</b><br>2 cucharaditas de eneldo seco desmoronado | <input type="checkbox"/> Pelador de verduras                                      |
| <input type="checkbox"/> 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada  | <input type="checkbox"/> Batidora   |
| <input type="checkbox"/> 1 cucharada de perejil fresco picado <b>o</b>  | <input type="checkbox"/> Tazas/cucharas medidoras                                 |
|   | <input type="checkbox"/> Platos (para probar)                                     |
|   | <input type="checkbox"/> Tenedores (para probar)                                  |

\*La receta rinde para 4 personas, favor de multiplicar los ingredientes según sea necesario para los participantes.

\*\*Compre la cantidad adecuada de material para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir materiales e ingredientes.

\*\*\*Se prefiere el aceite de oliva extra virgen porque su sabor es más rico, pero puede ser más caro que el aceite de oliva regular.

## Guion para la demostración



**DIGA:** Hablemos acerca de los sabores de los alimentos y cómo balancearlos y combinarlos al preparar la comida. El que la comida sepa o no deliciosa al probarla es el resultado de muchos factores, incluyendo el sabor del alimento, su olor, temperatura y textura.



Entender cómo se complementan y contrarrestan los sabores entre sí puede ayudarles a sentirse más cómodos al cocinar, ya que tendrán una mejor idea de qué alimentos van bien juntos y qué combinaciones de sabor le gustan a ustedes y a sus familias.



Incluso pueden estar tan cómodos que querrán hacer algunos platillos ¡sin seguir formalmente la receta! Esto puede ser muy útil en los días ajetreados en los que no hay tiempo de planear la comida. En lugar de pasar por comida rápida o algo para llevar, usen lo que tengan en la cocina para crear algo delicioso.



### Hay cinco sabores básicos:

- **Dulce** – las frutas, las verduras rostizadas, los granos horneados y la leche tienen un sabor dulce natural. Los azúcares añadidos como el azúcar, la miel y los jarabes también le pueden dar a los alimentos un sabor dulce, pero hay que limitarse con ellos porque son calorías vacías y no tienen valor nutricional. Mejor usen frutas para endulzar los alimentos. La American Heart Association recomienda que la mayoría de las mujeres debe comer o beber máximo 100 calorías de azúcares añadidos al día (o 6 cucharaditas), y la mayoría de los hombres, máximo 150 calorías de azúcares añadidos (o 9 cucharaditas).
- **Ácido** – toronja, lima, limón, vinagre, yogurt
- **Salado** – jamón, tocino, aceitunas, almejas, ostras. Sin embargo, ¡la sal puede ser tramposa y escurridiza! La American Heart Association recomienda máximo 2,300 miligramos al día, siendo 1,500 miligramos al día el límite ideal para la mayoría de los adultos.

- **Amargo** – verduras verde oscuro, café, cocoa en polvo sin endulzar, agua tónica.

- **Umami** (que rima con tsunami) – es considerado el “quinto sabor” y es mejor descrito como sabor sustancioso o delicioso. Algunos ejemplos son carne, pollo, cerdo, queso, salsa de tomate, hongos y salsa de soya.



**DIGA:** ¿Sabían que los ingredientes se pueden complementar los unos a los otros? Con eso me refiero a que pueden combinar sabores que tienen aromas o texturas similares. Por ejemplo, pueden poner ingredientes ácidos con otros ingredientes ácidos, como limón y un yogurt de sabor fuerte.

- Por otro lado, los ingredientes también pueden contrarrestarse. Los sabores opuestos pueden saber muy bien juntos.
- Lo dulce contrarresta lo amargo. Los ingredientes amargos generalmente le dan a los platillos un sabor que “limpia” el paladar.
- Lo ácido contrarresta lo salado.



Tengan en mente que lo salado también funciona con lo dulce.



Aquí les doy algunos ejemplos de cómo combinar alimentos con un sabor o sensación ya sea similar o diferente.


- Tomates dulces + arúgula amarga (un tipo de verdura de hoja verde comúnmente usada en ensaladas)
- Tomates dulces + vinagre balsámico fuerte (ácido)
- Chile picoso + yogurt refrescante
- Toronja ácida + miel dulce
- Coles berza amargas + hongos umami




Hay otras formas de describir los sabores de los alimentos además de usar los cinco sabores básicos.


- Sabores intensos como pescado + menta + lima
- Sabores de tierra como kale + lentejas + hoja de laurel


## Guion para la demostración (continuación)


 **DIGA:** Además de los sabores, hay que pensar en las texturas que queremos incluir en los platillos. Como los sabores, las texturas se complementan o contrarrestan entre sí, como:

- Crujiente – nueces, palomitas, manzanas, pan tostado, apio
- Suave/cremoso – yogurt, aguacate, mantequilla de maní
- Chicloso – granos cocidos como pasta, arroz, cebada, avena y farro; mariscos
- Líquido – jugo de fruta fresco, aceite


 Mezclar texturas es una forma de hacer más interesantes las recetas. Por ejemplo, pueden preparar una ensalada con lechuga y nueces crujientes, fruta deshidratada chiclosa como arándanos sin endulzar y un aguacate cremoso. O, intenten hacer un parfait de yogurt con yogurt cremoso, nueces crujientes y pasitas chiclosas o frambuesas suaves.

 **DIGA:** Ahora hablaremos del último tema del día: cómo sazonar. Sazonar los alimentos ayuda a que mejoremos su sabor. Las hierbas y especias son sazonadores clásicos y una excelente forma para sustituir la sal en las recetas.


 Las hierbas son generalmente más comunes en los jardines de la casa que las especias; las hierbas son fáciles de cultivar en macetas en la ventana o en algún contenedor en el patio; pueden cortar la cantidad que necesitan y gastarán mucho menos que si compran pequeñas cantidades de hierba en la tienda.

 Las hierbas vienen de la parte verde y con hojas de la planta. Las especias vienen de otras partes de la planta como la raíz, el tallo, el bulbo, la corteza o las semillas. Podemos conseguir tanto una hierba como una especia de la misma planta, como de la planta del cilantro. Las semillas son la especia que conocemos como cilantro y las hojas son la hierba que conocemos como cilantro.

### Muestre ejemplos de hierbas para cocinar durante la siguiente sección.


 **DIGA:** Algunas hierbas comunes para la cocina son albahaca, cebollín, eneldo, orégano, perejil, menta, cilantro, romero, estragón y tomillo.

- No hay combinaciones erróneas, sólo experimenten con una hierba y un alimento simple - rocíen albahaca sobre los huevos o cilantro fresco sobre el maíz. Estos son algunos consejos:
- Usen hierbas delicadas, que tienen hojas suaves, con verduras delicadas, como albahaca y menta con calabacita o jitomate.
- Prueben hierbas abundantes, con hojas gruesas y fuertes, con verduras sustanciosas, como tomillo, romero, o salvia con papas, nabos o zanahorias.

 Cuando más experimenten, más sabrán cómo emparejar diferentes hierbas con alimentos. Además, lograrán conocer el sabor de cada hierba. La albahaca, por ejemplo, sabe entre dulce y terroso.

- La albahaca va bien con alimentos italianos, como la pasta con salsa roja o lasaña de pavo. Además, puede ir con frutas como moras.
- Si la albahaca es seca, añádanla al platillo 15 minutos antes de terminar la cocción. Esto le dará tiempo a la albahaca de desarrollar completamente su sabor.
- Si la albahaca es fresca, añádanla antes de servirla para que sepa mejor.

### Muestre un ejemplo de uno de estos tipos de hierbas en una jarra o vaso de agua.

 **DIGA:** Una vez que hayan hecho su mejor esfuerzo para cultivar las hierbas, hay que sacarles el mejor provecho. Sería frustrante si cortan las hierbas frescas de su jardín y se echan a perder antes de usarlas. Si las almacenan correctamente, pueden durar desde unos cuantos días hasta más de una semana. Les voy a dar algunos consejos para almacenarlas correctamente y que duren más tiempo:

## Guion para la demostración (continuación)

---



- La albahaca, el cilantro, la menta y el perejil pueden durar varios días con sus tallos en agua como si fueran un ramo de flores. Corten la parte inferior de los tallos, llenen una jarra o vaso de agua con una o dos pulgadas de agua y coloquen dentro la parte inferior de los tallos. Cambien el agua cada día o cada dos.
- La albahaca puede dañarse con el frío, así que es mejor guardarla a temperatura ambiente. El cilantro se conserva mejor en el refrigerador. El perejil y la menta pueden guardarse dentro o fuera del refrigerador. Si van a guardar hierbas de hoja en el refrigerador, cúbralas sin apretar con una bolsa de plástico con algunos hoyos para que la humedad pueda escapar; de otra forma, la humedad podría causar que las hierbas se descompongan más rápido.
- Para que las hierbas frescas y delicadas como la albahaca duren mucho tiempo, congélenlas. Coloquen 1 cucharada de hierbas picadas en cada cuadro de una charola para hielos y congelen. Cuando necesiten la hierba, sáquenla de la charola de hielos y descongelen.

### **Muestre un ejemplo con uno de estos tipos de hierbas en una toalla de papel y una bolsa de plástico que se puede resellar.**



- DIGA:**
- Las hierbas con sabor a madera como el romero, el tomillo y la salvia deben ser envueltas sin apretar en toallas de papel y colocadas en una bolsa resellable. Guarden la bolsa con hierbas en el cajón del refrigerador. viten los lugares más fríos como la parte trasera de la repisa inferior. Las hierbas con sabor a madera duran más que las de hoja.
  - Si las hierbas comienzan a perder su olor, tírenlas. Guárdenlas en un lugar oscuro y seco lejos de fuentes de calor como la estufa o el microondas.



Descubran un mundo de sabor fuera del salero. Las hierbas frescas, especias, vinagres y otros sazonadores son excelente forma de reemplazar la sal de las recetas y darle vida a cualquier alimento.

## Guion para la actividad Todos los sabores del jardín

---

**Divida a los participantes en equipos para practicar cómo preparar una ensalada fácil y nutritiva con verduras y hierbas frescas.**

**Ponga el video de la receta.**

**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:** Hoy vamos a preparar una ensalada de calabacita. Usaremos verduras frescas junto con hierbas para crear un platillo delicioso y nutritivo. Comencemos.



Cuando todos terminen de preparar su platillo, divídanlo en platos y compártanlo con su equipo.

## Ensalada de Calabacita



Healthy For Good™



Por porción  
65 calorías  
1.0 g grasa saturada  
101 mg sodio  
\$1.77

Rinde 6 porciones

Esta ensalada de calabacita tiene influencia griega. Incluye limón, aceite de oliva, cebolla y queso feta bajo en grasa – ¡todos los ingredientes sanos para el corazón que encontramos en la típica dieta griega!

### INGREDIENTES

- Jugo de 1 limón mediano
- 2 cucharaditas de aceite de oliva extra virgen
- 1 diente de ajo mediano, picado, o ½ cucharadita de ajo picado en frasco
- ¼ cucharadita de pimienta
- 4 calabacitas grandes ralladas (o rebanadas en espiral con un pelador de verduras)
- 1/4 taza de queso feta sin grasa, desmoronado
- 2 cucharadas de eneldo fresco picado o 2 cucharaditas de eneldo seco desmoronado
- 2 cucharadas de cebolla morada finamente picada
- 1 cucharada de perejil fresco picado o 1 cucharadita de perejil seco desmoronado
- ¼ taza de yogurt griego natural bajo en grasa (opcional)
- Batidora
- Tazas/cucharas medidoras

### INSTRUCCIONES

1. En un tazón pequeño para el aderezo mezcle el jugo de limón, el aceite, el ajo y la pimienta. Deje a un lado.
2. Coloque las calabacitas en un tazón mediano. Revuelva con el queso feta, el eneldo, la cebolla y el perejil.
3. Vierta el aderezo sobre la ensalada, revolviendo para cubrirla.
4. Cubra y refrigere de 2 horas a toda la noche antes de servir.

<https://recipes.heart.org/recipes/2217/ensalada-de--calabacita>

*Derecho reservado de la receta ©2016 American Heart Association.*



# Entendiendo los sabores de los alimentos

---

La forma deliciosa, o no tan deliciosa, en que los alimentos saben en la boca es el resultado de muchos factores, incluyendo el sabor, el aroma, la temperatura y la textura. Las papilas gustativas nos dicen si es dulce, ácido, salado, amargo o umami. El sabor de un alimento particular es determinado por los aromas que usted percibe. Entender cómo se complementan y contrarrestan los sabores entre sí le puede ayudar a sentirse más cómodo al cocinar.

## Los cinco sabores son:

- 1. Dulce** – las frutas, las verduras rostizadas, los granos horneados, el azúcar, la miel, el jarabe de agave, el jarabe de maple y la leche tienen un sabor dulce. Manténgase al margen con los azúcares añadidos. La American Heart Association recomienda que la mayoría de las mujeres debe comer o beber máximo 100 calorías de azúcares añadidos al día, y la mayoría de los hombres, máximo 150 calorías de azúcares añadidos.
- 2. Agrio/Ácido** – las frutas ácidas como las limas y limones, el buttermilk, los tomates verdes, el vinagre, el yogurt y los alimentos fermentados como el churcut (col fermentada) tienen un sabor agrio o ácido.
- 3. Salado** – algunos snacks, el alga, el jamón, las aceitunas, el queso y algunos mariscos como las ostras y almejas tienen un sabor salado. Los panes y roles, las carnes frías y ahumadas, la pizza, el pollo, la sopa y los sándwiches le añaden la mayor cantidad de sodio a su dieta. Reemplace la sal con hierbas y especias y los alimentos e ingredientes salados con versiones más bajas en sodio. La American Heart Association recomienda máximo 2,300 miligramos al día, siendo 1,500 miligramos al día el límite ideal para la mayoría de los adultos.
- 4. Amargo** – las verduras de hoja oscura, el café, la toronja\*, la cocoa en polvo sin endulzar y el agua tónica tienen un sabor amargo.
- 5. Umami** – definido como en “quinto sabor”, es descrito como sabor sustancioso o delicioso. Algunos ejemplos son la carne, el pollo, el cerdo, la salsa de tomate, los hongos y la salsa de soya. Al comer alimentos umami, busque las opciones bajas en sodio o sin sodio.

Balancear la intensidad de los sabores puede crear platillos deliciosos. Aquí algunos consejos sobre cómo preparar cenas deliciosas con productos básicos de la alacena, o incluso algún ingrediente poco familiar que pueda tener:

## Sabores que se complementan: Combine los alimentos que tienen sabores, intensidad, aromas o texturas similares.

**Sabores intensos:** Pescado, menta, lima

- **Cena en minutos:** Prepare una ensalada de atún enlatado bajo en sodio con menta y lima. Ase calabacitas con un aderezo de menta, lima y sardinas picadas bajas en sodio.

**Sabores terrosos:** Hongos, lentejas, hojas de laurel

- **Cena en minutos:** Cueza lentejas (o frijoles secos) y hongos en caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio con una hoja de laurel.

**Texturas crujientes:** Manzanas, apio, nueces

- **Cena en minutos:** Sirva una ensalada con manzanas picadas, apio y nueces sin sal; combine con un aderezo de yogurt de vainilla bajo en grasa y sin azúcar.

**Aromas dulces:** Betabeles rostizados, jugo de naranja

- **Cena en minutos:** Prepare un aderezo con jugo de naranja, cáscara rallada de naranja y un poquito de aceite de oliva; échesele a los betabeles rostizados.

## Favores que se contrarrestan: Mezclar sabores y texturas puede ser delicioso y puede darle un giro a los platillos.

Coles berza amargas vs. Hongos picados umami

- **Cena en minutos:** Prepare verduras de hoja en caldo de pollo sin grasa y bajo en sodio y agregue hongos picados.

Jitomates dulces vs. Arúgula amarga

- **Cena en minutos:** Unte un pan integral con jitomates frescos o enlatados sin sal añadida y arúgula fresca; rocíe un poco de vinagre balsámico y aceite de oliva antes de ponerlo en el horno para que se caliente.

Chiles picantes vs. Yogurt que mitiga el picor

- **Cena en minutos:** Haga una cacerola de frijoles con chiles picosos y encima yogurt bajo en grasa y sin azúcar.

Toronjas\* ácidas vs. Azúcar natural

- **Cena en minutos:** Como guarnición o snack: Coloque media toronja fresca\* en el horno hasta que esté dorada para que saque algo de su sabor dulce natural.

Piñas dulces crujientes vs. Aguacate cremoso

- **Cena en minutos:** Prepare un pescado a la parrilla con una salsa de piña enlatada, aguacate picado y pimientos verdes picados.

\*Algunos medicamentos para bajar el colesterol pueden tener efectos adversos con la toronja, el jugo de toronja, la granada y el jugo de granada. Por favor hable con su proveedor de servicios médicos acerca de cualquier riesgo potencial.



## Hierbas y especias comunes: cómo usarlas de forma deliciosa



Su alacena de especias es un tesoro de sabores ácidos, dulces, salados y picosos. Use hierbas y especias para darle variedad de sabor a los alimentos sin tener que añadirles sal.

Aquí una guía sobre los perfiles de sabor de las especias más comunes y cómo usarlas.

### Albahaca

- Sabe algo dulce, terroso.
- Balance delicioso: Cualquier comida italiana como lasaña sin carne o pasta con salsa roja; o con moras, duraznos o chabacanos.
- Consejo extra: Agregue albahaca seca por lo menos 15 minutos antes de que termine la cocción para obtener su máximo sabor. Agregue albahaca fresca justo antes de servir para evitar que se pierda el sabor o se marchite.

### Polvo de curry

- Es una mezcla de especias que generalmente incluye cilantro, fenogreco, cúrcuma, comino y otras.
- Balance delicioso: Comida india como el estofado de lentejas y papas; desayuno de huevos con verdura; granos integrales como arroz integral o quinoa con cilantro; atún con apio y yogurt bajo en grasa y sin azúcar para un delicioso sándwich.
- Consejo extra: Algunos polvos curry pueden ser picosos. Si prefiere uno más suave (o uno más picoso) busque en línea una receta y haga su propia mezcla con especias de su alacena.

### Comino

- Sabe tostado y terroso con un poco de picante.
- Balance delicioso: Comida mexicana como la salsa de frijoles negros o refritos; pescado como tilapia, especialmente pescado en tacos; verduras de raíz.
- Consejo extra: El comino también es parte de la mezcla de especias del garam masala de la India. Es delicioso cuando se combina con cilantro en la comida mexicana o india.

### Romero

- Sabe a madera.
- Balance delicioso: Comidas rostizadas como pollo, cerdo, cordero o salmón; hongos crudos o cocidos; panes de grano integral; calabaza moscada o calabaza naranja.
- Consejo extra: Las varas largas de romero fresco se pueden usar para untar marinados en carne o como palo para brochetas asadas.

### Paprika ahumada

- Sabe a humo y madera.
- Balance delicioso: Platos de huevo; untada en carne o tofu; en una salsa de fruta como de mango; en salsa de tomate.
- Consejo extra: Use paprika ahumada para darle el sabor ahumado del tocino a cualquier platillo sin darle grasa saturada o sal extra.

### Tomillo

- Sabe terroso.
- Balance delicioso: Cualquier platillo de frijoles; se mezcla bien con hojas de laurel, perejil o cáscara de limón; en verduras rostizadas.
- Consejo extra: Muela ligeramente las hojas de tomillo secas con sus dedos al agregarlas en un platillo para liberar su sabor.

### Canela

- Sabe dulce y picante.
- Balance delicioso: Panqués de grano integral, waffles, hotcakes o panes; fruta con avena; platos de carne griegos como cordero o estofado de res con orégano y cebolla.
- Consejo extra: La dulzura natural de la canela le permite reducir la cantidad de azúcar añadido en algunas recetas.

# Fijando metas SMART

---

## ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

## MEDIBLES

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

## ALCANZABLES

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

## REALISTAS

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

## TIEMPO/PLAZO

- ¿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:

---

---

---

---

---

---

---

---