@BETTERLIVINGFORTEXANS @BETTERTEXANS

Enero de 2023

¡Brindemos por un comienzo saludable este Nuevo Año!

Con el nuevo año, seguro que usted quiere una *vida más saludable*, pero ¿qué significa saludable? La palabra saludable es una palabra difícil de definir porque hay muchos factores que contribuyen a la salud. El programa Una Vida Mejor para los Tejanos (Better Living for Texans) cubre algunos (no todos) comportamientos de estilo de vida para ayudar a propiciar una vida más sana. Continúe leyendo para obtener más información.

Un plato balanceado: Una rutina alimentaria equilibrada suma en el tiempo. Trate de que la mitad de su plato sea frutas y verduras, un cuarto cereales integrales y el cuarto restante sea proteína baja en grasa, junto con un producto lácteo bajo en grasa o una alternativa enriquecida con calcio.

Cómo preparar comida de forma segura: La seguridad al momento de cocinar reduce el riesgo de intoxicación alimentaria para su familia. Algunas prácticas de higiene alimentaria que ayudan a evitar la propagación de gérmenes incluyen el lavado de manos, utensilios y mesadas; mantener los alimentos que están listos para consumir o las frutas y verduras lejos de la carne no cocida y otro tipo de proteínas; usar un termómetro para alimentos para medir la temperatura interna de los alimentos en cocción; y enfriar y almacenar comida debidamente en el refrigerador para frenar la propagación de bacterias nocivas.

Habilidades de gestión de recursos de alimentos: Manejar y crear un presupuesto para los alimentos puede ayudar a promover una alimentación equilibrada y reducir el estrés financiero. Reduzca la cantidad de dinero que gasta planificando las comidas, usando una lista de compras, limitando las idas al supermercado y estando al tanto de las rebajas en las tiendas y los alimentos de temporada.

Estar físicamente activo: ¡Busque una actividad que le guste hacer! Las recomendaciones varían según la edad; cada minuto cuenta.

- Los adultos deben intentar hacer actividad aeróbica de intensidad moderada 150 minutos o más por semana (30 minutos al día, 5 días a la semana) y actividades de fortalecimiento muscular dos días a la semana.
- Los niños de 6 a 17 años deben hacer diariamente al menos 60 minutos de actividad física moderada a vigorosa.

Frutas y verduras de producción propia: Aumente la disponibilidad de frutas y verduras en casa con su propio cultivo. Puede ser una actividad divertida para todos en la familia y una oportunidad de estar físicamente activos mientras están afuera.

Recuerde, hay muchos factores que contribuyen a una vida sana. No piense que tiene que saberlo todo de una sola vez; paso a paso logrará grandes avances hacia un estilo de vida sana. Contáctese con el Agente de extensión de su condado para obtener más información sobre estos temas.

Escrito por: Lindsey Breunig-Rodriguez, especialista en proyectos – Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)
Fuente: Currículo de Mejor Vida para los Tejanos: *¡Un nuevo comienzo para una vida más saludable para usted! Y un Curso para la comunidad de jardinería para* cultivar y alimentarnos mejor
Fuente de la foto: https://snaped.fns.usda.gov/

Este material lo financió el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).
Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
BETTER LIVING FOR TEXANS

Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.
Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

@BETTERLIVINGFORTEXANS @BETTERTEXANS

Enero de 2023

Receta del mes

Receta y foto de *MyPlate Kitchen at MyPlate.gov*

Guisantes negros: receta rápida y saludable

Los ingredientes estrella de esta receta son un riquísimo tocino de pavo y guisantes negros congelados. Añada un poco de chipotle, pimienta de cayena o jalapeños al gusto.
Porciones: 6

Ingredientes:

- 4 lonchas de tocino de pavo picado
- 2 tazas de guisantes negros, congelados (aproximadamente 2 libras)
- 2 tazas de agua
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- 1 cucharada de azúcar

Instrucciones:

1. Lávese las manos con agua y jabón. A fuego medio-alto, cocine el tocino durante 3-4 minutos.
2. Añada el resto de los ingredientes y lleve a ebullición.
3. Reducir el fuego y dejar cocer hasta que los guisantes estén tiernos, unos 30 minutos.
4. Sírvalo caliente.

Nutrientes por porción:

241 calorías, 3 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 7 mg de colesterol, 179 mg de sodio, 39 g de carbohidratos, 10 g de fibra, 9 g de azúcar total, 2 g de azúcares agregados y 15 g de proteínas

Costo total: $$$$

Texas A&M AgriLife Extension
BETTER LIVING FOR TEXANS

Este material lo financió el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).
Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades.
Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.