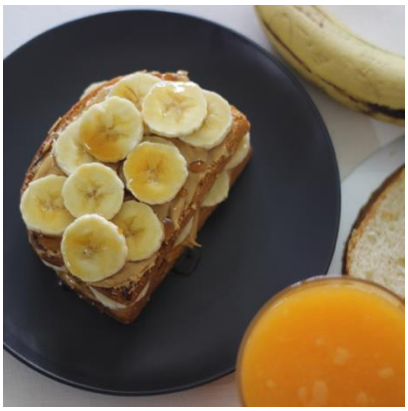
CONSEJOS SALUDABLES PARA 2023 Septiembre

MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

¡Comience el día con un desayuno!

Es probable que haya escuchado que el desayuno es la comida más importante del día, pero ¿por qué? Para muchos, al momento de despertar pasaron entre 8 y 12 horas desde la última comida. Al desayunar, no solo recarga energía, sino que alimenta al cuerpo para todo el día que tiene por delante. Desayunar puede ayudar a nuestro cuerpo de muchas maneras, tanto mental como físicamente.



También es importante el tipo de desayuno. Los investigadores observaron que un desayuno lleno de nutrientes, como fibras, vitaminas y minerales, puede mejorar la concentración, el rendimiento y el estado de ánimo al evitar la fatiga y la irritabilidad, ayudando a tener un día más productivo en el hogar, en el trabajo o en la escuela. Si bien los alimentos como las donas o los pasteles de tostadoras son sabrosos, disfrútelos con moderación ya que estos alimentos suelen tener un alto contenido de calorías, azúcar agregado y grasas, y probablemente causen hambre antes que una comida equilibrada y rica en nutrientes.

Desayunar todos los días puede ser fácil con algo de planificación y preparación. Intente realizar estas opciones rápidas y fáciles o elabore ideas que funcionen para usted y su estilo de vida.

Si no tiene tiempo para sentarse a comer, un desayuno para llevar puede ser una buena opción. Pruebe con una tostada integral con mantequilla de maní o de semilla de girasol, junto con una taza de yogur con fruta o disfrute de un batido para llevar. ¿Le gusta un plato de avena caliente? Ahorre tiempo probando con avena preparada la noche anterior con arándanos u otra fruta. La avena se puede preparar la noche anterior y se puede guardar en el refrigerador sin necesidad de cocinarla. Cuando esté listo para comer, caliéntela o disfrútela directamente del refrigerador.

Elija un día para preparar y fraccionar algunos alimentos como cereales de grano integral, frutas, nueces y yogur. Al realizar las compras, algunos artículos, como las nueces y el yogur, se encuentran disponibles en porciones individuales o a granel. Mire el precio por unidad para determinar cuál es la mejor opción de compra para usted y su familia. Las sobras del día anterior también son una buena elección. Recaliente las sobras o agréguelas encima de su tostada. Sea creativo y comience su día con un desayuno rápido y nutritivo.

Escrito por Karen DeZarn, agente de Salud Familiar y Comunitaria, Condado de Lampasas
Fuente del contenido: *https://www.canr.msu.edu/news/benefits_of_eating_breakfast* - Fotografía de: Canva

Eventos locales

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION
BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado por 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). - Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades. - Es una colaboración entre el Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

CONSEJOS SALUDABLES PARA 2023 Septiembre

MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

Receta del mes

Priscilla Ofori, especialista en proyectos del programa Una Vida Mejor para los Tejanos

Revuelto de verduras para el desayuno
Prepare un desayuno rápido y equilibrado; elija alimentos listos para consumir, como fruta, tostadas integrales y yogur para la porción de lácteos.

Porciones: 4

Ingredientes

- 3 huevos
- ¼ de taza de queso cheddar rallado reducido en grasa
- 1 cucharada de condimento italiano
- ¼ de cucharadita de sal
- ¼ de cucharadita de pimienta negra
- 2 cucharadas de aceite de oliva o vegetal
- ½ cebolla morada mediana cortada en cuadritos
- 1 taza de mezcla de pimientos rojos, naranjas y verdes congelados (o cualquier pimiento congelado que tenga)
- 4 tazas de espinaca baby
- 1 aguacate cortado en rodajas por porción

Instrucciones

1. En un tazón mediano, bata bien los huevos. Agregue el queso rallado, el condimento italiano, la sal y la pimienta negra.
2. Caliente el aceite en una sartén grande o una cacerola a fuego medio a alto. Agregue la cebolla y los pimientos. Cocine durante 3 o 4 minutos hasta que estén cocidos y comiencen a dorarse; revuelva de vez en cuando. Baje el fuego al mínimo. Agregue la espinaca. Cocínela durante 30 segundos hasta que se ablande. Escúrrala y póngala a un lado.
3. A fuego bajo, agregue los huevos batidos a la sartén. Con suavidad, revuelva los huevos constantemente hasta que estén cocinados, durante 1 o 2 minutos aproximadamente.
4. Agregue las verduras a la sartén con los huevos. Revuelva todo hasta que esté caliente. Sirva inmediatamente y agregue las rodajas de aguacate.

Nutrientes por porción: 160 calorías, 12 g de grasa total, 2.5 g de grasas saturadas, 125 mg de colesterol, 280 mg de sodio, 9 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 2 g de azúcares totales, 0 g de azúcares agregados y 7 g de proteínas.

Costo total: $$$$

Texas A&M AgriLife Extension
BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.
Este material fue financiado por 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). - Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades. - Es una colaboración entre el Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de EE. UU. y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.