



BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JULIO 2020

Hace calor, ¡manténgase hidratado!

Es verano en Texas, lo que significa que, ¡hace calor afuera! Con estas altas temperaturas es importante mantenerse hidratado. La principal manera de mantenerse hidratado es bebiendo agua, pero también ayuda comer frutas y verduras con alto contenido de agua, como pepinos o sandías.

Manténgase hidratado

Mantenerse hidratado es importante por muchas razones. Una buena hidratación ayuda a mantener regulada la temperatura del cuerpo, amortigua las articulaciones, protege la médula espinal y elimina los desechos a través de la orina, las heces y el sudor.

Al estar deshidratado puede sentir mareos, dolores de cabeza o problemas digestivos.

Si la deshidratación empeora, puede afectar el estado de ánimo, la memoria y la capacidad de concentración.

¿Cuánto?

Determinar cuánto líquido necesita diariamente es un poco más complicado de lo que se imagina. La edad, el sexo, el nivel de actividad y la salud en general son factores que influyen en la cantidad de líquido que una persona debe beber.

Una recomendación general de consumo de líquidos para los adultos es de 9 tazas al día, para las mujeres, y 13 tazas/día para los hombres.

Si se encuentra al aire libre en el caluroso clima de Texas, sus necesidades de líquidos aumentarán para poder compensar el líquido que pierde a través del sudor. El aumento de la actividad física y las enfermedades, especialmente la diarrea y los vómitos, también aumentarán sus necesidades de líquidos.

Estos son algunos consejos para aumentar el consumo de líquidos:

- Lleve una botella de agua consigo mientras hace los mandados
- Ponga atención a su cuerpo, beba agua tan pronto como sienta sed
- Beba agua con cada comida y entre comidas
- Coloque en el refrigerador o en su teléfono un recordatorio de beber agua

¿No le gusta el agua?

El agua se recomienda sobre otras bebidas porque no tiene calorías ni azúcar añadida. Sin embargo, hay personas a las que simplemente no les gusta el sabor del agua.

Para mejorar el sabor del agua sin agregar azúcar, puede añadir algunas frutas o verduras en rodajas. Los pepinos, las bayas y los cítricos son alimentos comunes que añaden sabor al agua corriente sin añadir muchas calorías.

Fuente: <https://www.eatright.org/food/nutrition/healthy-eating/how-much-water-do-you-need> y <https://www.cdc.gov/healthywater/drinking/nutrition/index.html>

Fuente de la imagen: unsplash.com

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán igualdad de oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JULIO 2020

Eventos locales

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán igualdad de oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

JULIO 2020

Receta del mes

Fuente: Better Living for Texans

Ensalada roja, blanca y azul

Porciones: 6

Ingredientes

- 3 tazas de sandía cortada en cubos de 1 pulgada, sin semillas
- 1 taza de arándanos
- 2 bananas medianas, en rodajas
- 1 taza de crema batida sin grasa
- Jugo de 1 limón tipo lima



Fuente de la imagen: canva.com

Preparación

1. Lávese las manos y limpie la superficie en la que va a cocinar.
2. Lave toda la fruta.
3. Ponga la sandía cortada y los arándanos en un tazón mediano.
4. Rebane las bananas y colóquelas en un tazón pequeño. Exprima jugo de limón sobre las bananas y mezcle, cubriendo completamente.
5. Añada las bananas y la crema batida a la sandía y los arándanos, mezcle bien.
6. Ponga a enfriar hasta que esté listo para servir.

Nutrientes por porción: (1 taza) 90 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 1 g de proteínas, 23 g de carbohidratos, 2 g de fibra alimentaria, 13 g de azúcares totales y 10 mg de sodio

Costo total por porción: \$\$\$\$

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán igualdad de oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

