



# BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

ENERO 2021

## La nutrición y la internet

¿Alguna vez ha buscado en la internet consejos para perder peso, ejercicios fáciles, recetas saludables o algo similar? La gente a menudo recurre a la internet para aprender más sobre la salud y la nutrición. La parte difícil es encontrar información *acertada y útil*.

Si alguna vez ha buscado información en línea sobre nutrición puede que se haya encontrado con un anuncio comercial que parecía demasiado bueno para ser verdad, como "¡pierda 15 libras en 1 semana!" o "¡gane musculatura rápidamente con este batido!". Aunque estas afirmaciones parecen muy buenas, a menudo no están respaldadas por la ciencia. A veces este tipo de afirmaciones pueden ser incluso perjudiciales para la salud o un desperdicio de dinero.

Al principio de cada año muchas personas se fijan metas con el fin de tomar decisiones más saludables. Muchos tienden a buscar ayuda en la internet para tomar estas decisiones saludables. ¿Cómo sabe la gente qué información es buena y confiable? Estos son algunos consejos que pueden ayudar...

**Considere esta fuente.** Los sitios web que terminan en .gov, .edu o .org pertenecen a organismos gubernamentales, instituciones educativas u organizaciones profesionales que se comprometen a proporcionar información precisa.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas 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.

**Propósito del sitio web.** ¿Es el propósito del sitio web vender un producto? Si es así, el vendedor podría estar más interesado en ganar dinero que en el bienestar suyo. Busque la sección "Acerca de" para saber más sobre la compañía.

**Busque evidencias.** La buena información está respaldada por investigaciones. Cuando lea información nutricional en línea, busque la fuente de la información. Si hay uno o más enlaces a estudios de investigación, ¡es una buena señal!

**Verifique la fecha.** Lo que sabemos sobre salud y nutrición cambia continuamente. A menudo, se puede encontrar la fecha en que se publicó o actualizó la información. Cuanto más reciente sea la fecha, mejor.

**Hable con un profesional de la medicina.** Los consejos que le dé su médico *no* deben sustituirse por información que se encuentra en la internet.

En *Better Living for Texans* usamos en todos nuestros programas información sobre nutrición y salud basada en investigaciones. Averigüe qué programas de BLT están disponibles en su área al ponerse en contacto con la Oficina de Extensión de AgriLife de su condado.

Adaptado de: <https://blogs.extension.iastate.edu/spendsmart/2019/01/14/good-or-bad-finding-reliable-nutrition-information-on-the-web/#:~:text=Visit%20a%20health%20professional.org%20for%20reliable%20nutrition%20information>.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

ENERO 2021

## Eventos locales

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).  
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas 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.





# BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

ENERO 2021

## Receta del mes

Fuente: Better Living for Texans

### Tortillas de trigo integral

Porciones: 15

#### Ingredientes

- 3 tazas de harina integral
- 1½ cucharadita de polvo para hornear
- ½ cucharadita de sal
- ½ taza de puré de manzana sin azúcar
- 1 taza de agua tibia

#### Instrucciones

1. Lávese las manos y limpie la superficie en la que va a cocinar.
2. En un tazón grande para mezclar combine la harina de trigo, el polvo de hornear y la sal.
3. Haga un agujero en el centro de los ingredientes secos y añada puré de manzana a la mezcla.
4. Añada gradualmente agua caliente a la mezcla y amase hasta que se forme una masa blanda.
5. Si la masa se adhiere a las manos o a los dedos, añada gradualmente más harina hasta que la masa ya no se pegue.
6. Cubra la masa y déjela reposar durante 15 minutos. (Opcional)
7. Forme 15 bolas redondas de masa. Déjelas a un lado por 5 minutos.
8. Esparza una pequeña cantidad de harina en una tabla de cortar y con un rodillo extienda cada bola en forma de tortilla redonda de 5 pulgadas. Añada más harina según sea necesario para evitar que la masa se pegue a la tabla.
9. Cocine cada lado sobre una plancha caliente o una sartén antiadherente durante 1 o 2 minutos.



**Nutrientes por porción:** (1 tortilla) 90 calorías, 0.5 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 3 g de proteínas, 18 g de carbohidratos, 3 g de fibra dietética, 1 g de azúcares totales, 0 g de azúcar añadida y 135 mg de sodio

**Costo total por porción:** \$\$\$\$

Fuente de la fotografía: pixabay.com

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA).  
USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales totales y equitativas 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.

