



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

OCTUBRE 2021

Consejos de bienestar para familiares y amigos

El otoño llegó, las hojas cambian, la temperatura desciende y ya se siente la dicha de estar al aire libre en Texas. Este cambio de estación trae consigo muchas actividades y personas que se preparan con emoción para los eventos que se vienen. A continuación, incluimos algunos consejos sobre cómo mantenernos activos, mientras disfrutamos de un clima más fresco y ¡de un calendario más lleno!

Participe en actividades festivas u otoñales divertidas

Únase a amigos y familiares, póngase un par de botas o zapatillas cómodas y salga a pasear por un campo de maíz o a buscar la mejor calabaza del huerto. Disfrute el clima fresco mientras genera lazos con sus seres queridos y crea recuerdos para toda la vida.

Salga a caminar o a pasear

Aproveche el lindo clima y salga a dar un paseo por el parque o a hacer senderismo. También puede participar en algún desafío de actividad física como una carrera de 5K o inscribirse en un programa local de Walk Across Texas! (WAT!). Este año, el Servicio Texas A&M AgriLife Extension celebra los 25 años de WAT!, un programa de ocho semanas que alienta a las personas a comenzar una actividad física periódica.

Visite un mercado de agricultores

Explore las frutas y verduras de estación y disfrute sus favoritos, como manzana, repollo, coliflor, kale, cebolla, espinaca y, por supuesto, calabaza. El mercado de agricultores es el lugar perfecto para caminar e

investigar mientras se aprovisiona de productos frescos a un precio económico.



Repiense las tareas del hogar

¿Tiene que pasear al perro? Dé un paseo más largo y admire los atardeceres de Texas. ¿Se apilan las hojas otoñales? Rastrille y embolse las hojas. Esta actividad eleva su frecuencia cardíaca y a la vez tacha una tarea de su lista.

Este mes trae muchas actividades que pueden mantenernos activos, comprometidos y conectados con nuestros seres queridos. ¡Disfrute los paisajes, el clima y la oportunidad de variar la rutina y continuar los buenos hábitos!

Escrito por Genesis Victoria Hernandez, agente de extensión de Better Living for Texans
Adaptado de: <https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/fitness/family-fun-fitness-fall> y
<https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2018/october/tips-to-stay-active-this-fall>
Fuente de la fotografía: <https://snaped.fns.usda.gov/photo-gallery/family-purchases-produce-farmers-market-vendor>

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). El 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. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

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





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

OCTUBRE 2021

Receta del mes

Fuente de la receta y la fotografía: MyPlate Kitchen, <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

Ensalada con manzanas y pasas de uva

Disfrute esta ensalada dulce, sabrosa y otoñal con un plato salado típico de la estación. Use Granny Smith o su tipo de manzana favorito. Si busca un sabor más ácido, no sume azúcar.

Porciones: 6

Ingredientes:

- 10 onzas de espinaca baby, kale u otra verdura de hoja lavada
- 2 manzanas cortadas en cubos
- 1 taza de pasas de uva
- ¼ de taza de aceite de canola
- ¼ de taza de vinagre de manzana
- ¼ de taza de azúcar
- ¼ de cucharadita de ajo en polvo



Instrucciones:

1. Mezcle la espinaca, las manzanas y las pasas de uva.
2. Mezcle todos los ingredientes del aderezo y agréguelo a la ensalada justo antes de servir.

Nutrientes por porción: 212 calorías, 9 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 29 mg de sodio, 33 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 26 g de azúcares totales, 8 g de azúcar agregada y 2 g de proteína

Costo total por porción: \$\$\$\$

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). El 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. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

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

