



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

Agosto de 2022

## Éxito en el regreso a clases

¡El comienzo del ciclo lectivo es un momento emocionante para muchos! Las investigaciones demuestran que llevar una alimentación saludable y participar en actividades físicas puede ayudar a aprender habilidades, actitudes, concentración y atención, lo que no solo es útil para los estudiantes en el salón de clases, sino también para los adultos.

Los educadores, los estudiantes, el personal y los cuidadores son parte del nuevo ciclo lectivo, y es importante que pongamos en práctica varios hábitos saludables en el regreso a clases para tener un ciclo lectivo saludable y activo.

### ¡Coma bien!

Se recomienda que comamos más frutas y verduras, cereales integrales, proteínas magras y productos lácteos con un bajo contenido de grasa y, al mismo tiempo, limitemos el consumo de grasas saturadas, sodio, azúcares agregados y cereales refinados. Los Institutos Nacionales de Salud recopilaron varios consejos sobre nutrición y ahorro de dinero que son fáciles de recordar, ¡igual que nuestro **ABC!**

Aproveche siempre los anuncios y las tarjetas de bonificación de las tiendas, que ofrecen descuentos en alimentos saludables como frutas y verduras.

Busque productos de estación para reducir costos. ¡En Texas tenemos la suerte de poder disfrutar de una variedad de productos durante todo el año!

Compare las marcas y el tamaño del envase para encontrar la mejor opción. Consulte la etiqueta de precio unitario para conseguir la mejor oferta. Asegúrese de leer la etiqueta de información nutricional y busque productos con la menor cantidad de grasa saturada, sodio y azúcares agregados.



### ¡Manténgase activo!

Los jóvenes de 6 a 17 años deben realizar al menos 60 minutos de actividad física todos los días, mientras que los adultos deben realizar como mínimo entre 150 y 300 minutos de actividad física por semana. Comience a realizar un seguimiento de su actividad física y la de su familia. Además, es importante tener en cuenta la cantidad de

tiempo que pasa sentado y frente a una pantalla (computadora, teléfono, televisor, etc.).

Empiece de a poco, el tiempo de actividad con la familia puede ser tan sencillo como preparar comidas saludables juntos o caminar 15 minutos después de la escuela o antes de la cena. ¿Qué actividades harán usted y su familia para mantener el rumbo durante el ciclo lectivo?

*Escrito por Lindsey Breunig-Rodriguez, especialista en proyectos – Mejor Vida para los Tejanos*

*Adaptación de <https://www.nhlbi.nih.gov/health/educational/wecan/tools-resources/back-to-school.htm>*

*Fuente de la fotografía: Microsoft Word*

TEXAS A&M  
AGRI  
LIFE  
EXTENSION

BETTER LIVING FOR TEXANS

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición 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, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

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



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

Agosto de 2022

## Receta del mes

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

### Burritos rápidos

*Estos burritos de papa y huevo son ideales para el desayuno, el almuerzo o la cena. Cómalos con su fruta favorita.*

Porciones: 9

#### Ingredientes:

- |  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 1 cebolla picada                             | 1 cucharadita de pimienta negra    |
| 1 pimiento rojo o verde picado               | ½ cucharadita de sal               |
| 4 tazas de papas cortadas finamente          | 1 cucharada de aceite vegetal      |
| 3 dientes de ajo pisados o finamente picados | ½ taza de queso cheddar rallado    |
| 2 huevos batidos                             | 9 tortillas de trigo integral      |
|  | salsa picante u otra salsa a gusto |

#### Instrucciones:

1. En una sartén grande, caliente el aceite a fuego medio-alto. Agregue la cebolla, el pimiento verde, las papas y el ajo. Cocine hasta que las papas estén tiernas, aproximadamente 10 minutos.
2. Baje el fuego a medio, coloque la mezcla de papas en la sartén y deje un espacio en el medio para los huevos. Agregue los huevos y revuelva hasta que estén cocidos. Una vez que los huevos estén cocidos, mezcle las papas y todos los ingredientes.
3. Divida el relleno entre las tortillas y cubra con queso y salsa.



**Nutrientes por porción:** 184 calorías, 5 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 41 mg de colesterol, 341 mg de sodio, 29 g de carbohidratos, 3 g de fibra, 2 g de azúcar total, 0 g de azúcar agregada y 6 g de proteínas

**Costo total:** \$\$\$\$

TEXAS A&M  
AGRI LIFE  
EXTENSION

BETTER LIVING FOR TEXANS

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición 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, país de origen, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Además, harán todo lo posible por ofrecer oportunidades laborales equitativas y completas en todo Texas A&M AgriLife.

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