

NUTRITION

KNOW
HOW



Un recurso gratuito proporcionado a los visitantes del banco de alimentos del área por la oficina del Condado de Leon del Servicio de Extensión de Texas A&M AgriLife



Este edición:

- Dieta Y Ejercicio
- Construya una comida saludable
- Mitos y Verdades
- Recetas:
 - *Ensalada de Verduras de Cosecha*
 - *Chiles rellenos simples*
 - *Postre Crujiente de Manzana y Arándano*

Dieta Y Ejercicio: Opciones de hoy para un mañana más saludable

Las elecciones de estilo de vida que tome hoy pueden conducir a un futuro más saludable. Aprenda cómo llevar una dieta saludable y hacer ejercicio puede ayudar a controlar o retrasar los problemas de salud relacionados con la edad.

Consumir una dieta saludable y hacer ejercicio con regularidad pueden ayudar a controlar o retrasar los problemas de salud relacionados con el envejecimiento, tales como presión arterial alta y diabetes. Establezca objetivos a corto plazo para lograr y mantener una dieta saludable y una rutina de ejercicios.

Estos 5 consejos deben ser una prioridad diaria en su vida:

- ✓ Trate de mantenerse físicamente activo durante al menos 30 minutos la mayoría o todos los días de la semana.
- ✓ Consuma muchas frutas y verduras.
- ✓ Elija alimentos que sean bajos en azúcares agregados, grasas saturadas y sodio.
- ✓ Escoja grintos integrales y fuentes de proteínas y productos lácteos bajos en grasa.
- ✓ Practique los 4 tipos de ejercicio: resistencia, fuerza, equilibrio y flexibilidad.

Source: <https://www.nia.nih.gov>

TEXAS A&M
AGRI LIFE
EXTENSION



Laura Petty
County Extension Agent-Family & Community Health
Leon County
113 West Main, 3rd floor
PO Box 188, Centerville, TX 75833
903-536-2531, 536-3804 (fax), ljpetty@tamu.edu
<https://leon.agrilife.org>; <http://fch.tamu.edu>
<https://www.facebook.com/leoncountytextension>

Educational programs of the Texas A&M AgriLife Extension Service are open to all people without regard to race, color, religion, sex, national origin, age, disability, genetic information or veteran status.

The Texas A&M University System, U.S. Department of Agriculture, and the County Commissioners Courts of Texas Cooperating



Construya una comida saludable

Cada comida es un bloque de construcción en su estilo de alimentación saludable. Asegúrese de incluir todos los grupos de alimentos a lo largo del día. Convierta las frutas, los vegetales, los granos, los productos lácteos y los alimentos proteínicos en parte de sus comidas y bocadillos diarios. Además, limite los azúcares añadidos, las grasas saturadas y el sodio. Use la Lista de Verificación Diaria de MiPlato y los consejos a continuación para satisfacer sus necesidades durante todo el día.

1 Llene la mitad de su plato con vegetales y frutas

Los vegetales y las frutas están llenos de nutrientes que apoyan la buena salud. Elija frutas y vegetales de color rojo, anaranjado y verde oscuro, como tomates, batatas y brócoli.



2 Incluya granos enteros

Trate de que al menos la mitad de sus granos sean integrales. Busque las palabras "grano entero al 100%" o "integral al 100%" en la etiqueta de información nutricional. Los granos enteros proporcionan más nutrientes, como la fibra, que los granos refinados.



3 No se olvide de los lácteos

Complete su comida con una taza de leche sin grasa o baja en grasa. Obtendrá la misma cantidad de calcio y otros nutrientes esenciales que con la leche entera pero menos calorías. ¿No bebe leche? Pruebe una bebida de soya (leche de soya) como su bebida o incluya yogur bajo en grasa en su comida o bocadillo.



4 Agregue proteína magra

Elija alimentos proteínicos como carne magra de res, cerdo, pollo o pavo y huevos, frutos secos, frijoles o tofu. Dos veces a la semana, haga del pescado la proteína de su plato.



5 Evite la grasa extra

El uso de jugo de carne o salsas pesadas agregará grasa y calorías a opciones que de otra forma serían saludables. Pruebe el brócoli al vapor con una pizca de queso parmesano bajo en grasa o un chorrito de limón.

6 Sea creativa en la cocina

Si está preparando un sándwich, un salteado o un guisado, encuentre maneras de hacerlos más saludables. Trate de usar menos carne de res y queso, que pueden ser ricos en grasas saturadas y sodio, y agregue más verduras que agregan nuevos sabores y texturas a sus comidas.

7 Tome el control de su comida

Coma en casa más a menudo para saber exactamente lo que está comiendo. Si come fuera, revise y compare la información nutricional. Elija opciones que sean más bajas en calorías, grasas saturadas y sodio.



8 Pruebe nuevos alimentos

Manténgalo interesante seleccionando nuevos alimentos que nunca haya probado antes, como mango, lentejas, quinoa, col rizada o sardinas. ¡Puede encontrar un nuevo favorito! Intercambie recetas divertidas y sabrosas con amigos o consígalas en línea.

9 Satisfaga su gusto por los dulces de una manera saludable

¡Disfrute de un postre dulce natural: fruta! Sirva una ensalada de fruta fresca o un parfait de frutas hecho con yogur. Para un postre caliente, hornee manzanas y cúbralas con canela.

10 Todo lo que come y bebe es importante

La combinación correcta de alimentos en sus comidas y bocadillos puede ayudarle a estar más saludable ahora y en el futuro. Convierta los pequeños cambios en cómo come en su MiPlato, MisVictorias.

La nutrición y la pérdida de peso: mitos y verdades

Hay muchas dietas y productos disponibles, pero se oyen tantas cosas que es difícil saber qué creer. La información que aquí le ofrecemos le puede ayudar. Esta hoja informativa habla de algunos de los mitos y verdades sobre la pérdida de peso, la nutrición y la actividad física. Esta información le puede ayudar a que haga cambios saludables en su vida diaria.

Mitos sobre las comidas

Mito: Comer alimentos saludables es demasiado caro.

Verdad: Comer mejor no tiene que costar mucho dinero. Muchas personas piensan que los alimentos frescos son más saludables que los enlatados o congelados. Por ejemplo, algunas personas piensan que la espinaca es mejor cruda que congelada o enlatada. Sin embargo, algunas frutas y vegetales enlatados o congelados proporcionan tantos nutrientes como los frescos y a un costo menor. Escoja vegetales enlatados bajos en sal y frutas enlatadas en su propio jugo o en agua. No se olvide enjuagar a los vegetales enlatados para quitarles el exceso de sal. Algunos productos del mar enlatados, como el atún, son saludables, de bajo costo y fáciles de conservar en la dispensa. Otras fuentes saludables de proteína que no cuestan mucho son las lentejas, las alverjas o chícharos y los frijoles enlatados, congelados o empaquetados en funda.

Mito: Los productos de grano, tales como el pan, la pasta y el arroz me hacen engordar. Debo evitarlos cuando trato de perder peso.

Verdad: Un producto de grano es cualquier alimento que hecho con trigo, arroz, avena, cebada u otro cereal. Los granos se dividen en dos subgrupos: los granos integrales y los granos refinados. Los granos integrales contienen todo el germen de la semilla—el afrecho, el germen y el endospermo. Algunos ejemplos son el arroz integral y el pan de trigo integral, los cereales y las pastas. Los granos refinados han sido molidos, proceso a través del cual se remueven el afrecho y el germen. Se hace esto para darle a los granos una textura más fina y aumenta la vida útil de los productos perecederos, sin embargo, remueve la fibra dietética, el hierro y muchas de las vitaminas B.



Mitos sobre la actividad física

Mito: La actividad física sólo cuenta si la puedo hacer por largos períodos de tiempo.

Verdad: No es necesario que haga actividad física por largos períodos para lograr sus 2½ a 5 horas de actividad cada semana. Los expertos aconsejan hacer actividad aeróbica durante períodos de 10 minutos o más a la vez. Puede distribuir estas sesiones a lo largo de la semana.

Mito: No es bueno levantar pesas si estoy tratando de perder peso, porque me hará lucir "demasiado musculoso".

Verdad: Hacer actividades que ayudan a fortalecer los músculos regularmente puede ayudarle a quemar más calorías. Para fortalecer los músculos, puede levantar pesas, utilizar bandas de goma o ligas grandes de resistencia, hacer flexiones o abdominales, o hacer quehaceres domésticos o tareas de jardinería que le hagan levantar algo o cavar. Hacer actividades de fortalecimiento 2 ó 3 días a la semana, no le hará "demasiado musculoso". Solamente el entrenamiento intenso para endurecer los músculos, combinado con la genética (los genes heredados de los padres), logran formar músculos muy grandes.



Ensalada de Verduras de Cosecha

El chile en polvo y el jugo de limón le dan un aderezo picante a esta ensalada, que está llena de tubérculos.



2 tazas lechuga romana lavada

1 taza chirivías peladas

1 taza nabos pelados

Aderezo: 1/4 taza jugo de lima

1 cucharadita azúcar

1 cucharada aceite de oliva

Combine la lechuga romana y cilantro, y divida en cuatro platos. Coloque las chirivías, zanahorias y nabos en 1 cuarto de agua hirviendo. Baje el fuego a lento, cocine las verduras durante 2 minutos. Pase por un colador. Mezcle los ingredientes para el aderezo justo antes de usar. Coloque las verduras calientes sobre la mezcla de lechuga y cilantro y cubra con el aderezo.

1 taza hojas de cilantro lavadas

1 taza zanahorias peladas

1/2 cucharadita cáscara de lima rallada

1/4 cucharadita chile en polvo

Chiles rellenos simples

Estos simples pimientos rellenos son divertidos y sabrosos. Use pimientos amarillos, rojos, verdes y naranjas para un plato colorido.

1 taza arroz integral, crudo

4 chiles pimientos (cualquier color)

1 tomate, rodajado

sal, al gusto (opcional)

1 lata frijoles negros, sin sal (15 onzas)

1 taza queso Cheddar, en tiras (bajo en grasa)

1 taza salsa

Precalente el horno a 400 °F. Cueza el arroz integral de acuerdo con las instrucciones del paquete. Lave los chiles con agua corriente. Corte la parte superior de los chiles y saque las semillas con una cuchara. Escorra y enjuague los frijoles negros. Combine los frijoles, la salsa y la sal (opcional). Coloque alrededor de 3 cucharadas de la mezcla en el fondo de cada chile. Coloque una rodaja de tomate en la parte superior de la mezcla y espolvoree 2 cucharadas de queso. Repita los pasos 7 y 8 para rellenar el chile por completo pero ya no coloque queso en la parte superior. Hornee los chiles durante 30 minutos, coloque en la parte superior 2 cucharadas de queso y continúe horneando otros 15 minutos más.

Este postre de grano entero rojo y dorado es un equilibrio perfecto de manzanas dulces y arándanos agrios.

Postre Crujiente de Manzana y Arándano

4 manzanas (sin corazón ni semillas y en rebanadas)

1 lata salsa de arándanos rojos enteros (14 onzas)

2 cucharadas margarina derretida

1 taza avena sin cocer

1/3 taza azúcar morena

1 cucharadita canela

Caliente el horno a 400°F. Lave las manzanas, quíteles el centro y rebane finamente, no las monde. En un recipiente, combine los arándanos rojos con las manzanas. Vierta en un molde 8x8 pulgadas. Combine la margarina derretida con la avena, azúcar moreno, y canela hasta incorporarlos bien. Espolvoree sobre la mezcla de manzanas y arándanos rojos. Cubra y cocine durante 15 minutos. Quite la tapa y cocine otros 10 minutos hasta que la parte de arriba esté dorada y crujiente. Sirva calentito o frío

