



## Boletín informativo de diciembre de 2017

# Termine el año con un broche de oro

¡Se acerca el 2018! Si usted es como la mayoría de nosotros, se estará preguntando cómo el año terminó tan rápido. Pareciera que fue hace algunos meses estábamos celebrando el comienzo del 2017.

Ahora que termina el año, es posible que esté un poco reflexivo. ¿Estableció propósitos de Año Nuevo cuando comenzó el año? Si lo hizo, ¿los cumplió?

Muchas de las personas que establecen propósitos se enfocan en mejorar su salud (por ejemplo, bajar de peso, desarrollar resistencia, etc.) o comer alimentos más saludables. Lamentablemente, un gran porcentaje de las personas que establecen propósitos no alcanzan los objetivos. Si usted es uno de ellos, no pierda la esperanza. No es demasiado tarde para alcanzar o incluso comenzar a trabajar en esos objetivos.

Puede terminar el año con un broche de oro con respecto a la alimentación siguiendo algunos pasos simples:

1. Controle los tamaños de las porciones cuando come.
2. Realice actividad física todos los días (caminar, trotar, andar en bicicleta, etc.)
3. Asegúrese de que la mitad de su plato esté compuesto de frutas y verduras.
4. Controle el plato para asegurarse de que haya una variedad de colores representada por los diferentes grupos de alimentos.

5. Haga que sus hijos participen en la preparación de las comidas que contienen verduras y frutas.
6. Pruebe frutas y verduras nuevas para aportar más emoción a las comidas tradicionales.

### Si cumplió sus propósitos:

¡Bien hecho! Cumplir sus propósitos lo convierte en una de las pocas personas privilegiadas que pueden decir sinceramente que alcanzaron los objetivos que establecieron para el Año Nuevo. ¡Siéntase orgulloso! Aun así, querrá seguir manteniendo los hábitos saludables al acercarnos al 2018.

No se relaje. Sea disciplinado y enfóquese en comer de forma más saludable y realizar actividad física. Es más fácil eliminar un hábito que comenzar uno nuevo, de modo que debe seguir comprometido. ¡Feliz 2018!



Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.



## Boletín informativo de diciembre de 2017

### Eventos locales

DRAFT

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.



## Boletín informativo de diciembre de 2017

### Recetas del mes

(Fuente: adaptadas de USDA Mixing Bowl)

#### Pollo mediterráneo y ensalada de frijoles blancos

Rinde 4 porciones (1 taza por porción)

##### Ingredientes:

1 taza de pollo cocido sin piel (cortado en trozos de 1/2 in)  
1 lata de frijoles blancos con bajo contenido de sodio de 15.5 onzas (lavados con agua fría y escurridos)  
1 pepino (pelado y cortado en trozos de 1/2 in)  
1/4 de cebolla morada o blanca (pelada y picada en trozos de 1/2 in)  
2 cucharadas de aceite vegetal  
1/4 taza de jugo de limón  
1 cucharada de albahaca seca u hojas de perejil  
1/4 cucharadita de sal  
1/4 cucharadita de pimienta negra

##### Instrucciones:

1. Coloque todos los ingredientes en un recipiente y mezcle de a poco.
2. Sirva de inmediato o cubra el recipiente y refrigere hasta 2 días.



297 calorías, 11 g de grasa, 20 g de proteína, 2 g de grasa saturada, 31 g de carbohidratos, 8 g de fibra alimentaria, 288 mg de sodio

#### Batido de baya

Rinde 2 porciones

##### Ingredientes:

1 taza de fresas congeladas  
1 taza de frambuesas congeladas  
1 taza de trozos de piña  
1 banana  
1 taza de leche descremada (o leche de almendras)  
1 1/2 taza de hielo

##### Instrucciones:

1. Pele y corte la banana en rodajas.
2. Junte todos los ingredientes y mézclelos en una licuadora.
3. Tape y licúe hasta que quede homogéneo.
4. Sirva de inmediato o coloque la preparación en bandejas para hielo y congele. Durante la semana, saque los cubitos para un rápido desayuno para llevar.

##### Notas:

Incorpore 1 taza de espinaca o col rizada y agregue un grupo de alimentos adicional a su batido de frutas.



252 calorías, 1 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 59 g de carbohidratos totales, 13 g de fibra alimentaria, 848 mg de potasio, 215 mg de calcio, 56 mg de sodio

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agricultura, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.