



# Programa de **Nutrición Cent\$ible**

AYUDANDO A LAS FAMILIAS COMER MEJOR POR MENOS

Enero 2003 • Cooperative Extension Service • Department of Family & Consumer Sciences • University of Wyoming • Vol. 6, Número 1

“Antes de estas clases, nunca pensé acerca de cómo comí más que las porciones recomendadas. Ahora yo sé cuanto debo comer, y siento más saludable y tengo más energía.”

Participante del  
Condado Park

## ¡Vamos a Movernos!

La inactividad es la primera preocupación acerca de peso en America. Trabajamos más horas que nuestros padres y abuelos pero pasamos menos horas de trabajo haciendo trabajo físico o actividades físicas. Cuando llegamos a casa, desplomamamos en frente de la televisión.

Había un tiempo cuando los peritos sentían que tener el valor, los ejercicios necesitaron ser vigorosamente aeróbicos para por lo menos 20 minutos a la vez, trés o más veces por semana. Los estudios recientes han mostrado esas ganancias de la salud son semeiante cuándo actividad física ocurre en varias sesiones cortas. La recomendación actual para adultos saludables deberá incluir un total de por lo menos 30 minutos de la actividad física moderada en todo, o en la mayoría de días de la semana.

Para muchos de nosotros, el desafío es encontrando el tiempo para hacer actividades físicas. Piense en actividad física como recreo y vaya al recreo todos los días. Aquí son algunos puntos y ideas para ayudarle a Usted a encontrar el tiempo para estar activo y gozarlo.



“Dado lo que sabemos acerca de los beneficios de la actividad física, debemos ser obligatorio obtener el permiso del medico para no ejercitar.”

-Dr. P-O Astrand

### Divertidos Afuera

- ♥ Juegue con sus niños o camine el perro.
- ♥ Vaya para una camina corta antes y después de trabajo.
- ♥ Tenga un concurso de tirar de bola de nieve.

### Moverse al Trabajo

- ☺ Tome la escalera - aún dos vuelos por día puede ser maravillas.
- ☺ Ponga el alarma en su computadora para hacer 20 saltados cada hora o dos.
- ☺ Escoja un restaurante entre la distancia para caminar para almuerzo.

### Otras Actividades

- ⚙ Escuche su música y baile mientras Usted limpie.
- ⚙ Mantenga zapatos cómodos para caminar en el carro- para una camina espontánea!
- ⚙ Haga un picnic para almuerzo y camine al lugar pacífico con la familia o sus amigos.



## EL SENTIDO MAYOR

Usted puede ver rápidamente las personas que son activas físicamente cada día. Las personas miran mejor, tienen más energía, y llena de vida. Actividad física regular ayuda prevenir enfermedades del corazón, ayuda controlar niveles de colesterol y diabetes, baja el riesgo de ciertos cánceres, y ayuda reducir la ansiedad y la depresión. También ayuda fortalecer los músculos y ayuda aliviar el estrés.

Encontrando el placer en el movimiento mejorará la salud física y mental y su placer de la vida.

## Rincón de Niños



-Los niños gorditos comen 50% más cenas frente de la televisión que los niños que pesan normal.

-Las más horas de televisión miré cada día, el más el riesgo de desarrollar problemas con peso.

-Las personas que comen mientras mirando TV no reconocen indicaciones naturales de hambre y plenitud, que alentarlas comen más.

-La cena con la familia es muy importante para los niños, ambos nutritivamente y para desarrollar.

-Proporciona tiempos agradables para las comidas con la familia sin distracciones.

CORTANDO COSTE

### ¿Qué está en un trato?

Cuando compra Usted más comida (super size) en el restaurante local de comida rápida, puede parecer como un buen trato. Pero es un trato malo para su salud. A menudo, comidas grandes tienen mucha grasa y azúcar. Para ahorrar dinero, si compra comidas grandes, comparta la comida extra con la familia entera.

Una educadora del **Programa de Nutrición CentSible** puede mostrarle a Usted como:

- Invertir su dinero de comidas y escoger mejor
- ahorrar tiempo y dinero
- preparar comidas ricas
- mantener comidas seguras

Los participantes reciben un **Libro de Cocina de Nutrición CentSible** gratis y muchos otros regalos incluyen:

- un análisis de su dieta computarizada
- una lista de comestibles
- un plan de menú
- un calendario
- una tabla de cortar
- un termómetro del refrigerador

¡Lo mejor de todos, conocer nuevos amigos, compartir ideas, y gozar! Clases son gratis para las personas que califican.