



# Programa de *NOTICIA* Nutrición Cent\$ible

AYUDANDO A LAS FAMILIAS COMER MEJOR POR MENOS

Verano 2003 • Servicio de Extensión Cooperativa • Departamento de Ciencias de Familia y Consumidor • Universidad de Wyoming • Vol. 6, No. 6

## La Aptitud Para Su Salud Buena

Hay simplemente ninguna manera de ir alrededor de él: ¡la actividad física es buena para usted! Actividad física regular que se realiza en la mayoría de los días de la semana reduce el riesgo de developing o teñendo de algunas de las causas principales de enfermedad y muerte en los Estados Unidos. La actividad física regular mejora la salud de las maneras siguientes:

- ◆ Reduce el riesgo de teñir prematuramente
- ◆ Reduce el riesgo de teñir de la enfermedad del corazón
- ◆ Reduce el riesgo de desarrollar la diabetes y la tensión arterial alta
- ◆ Las ayudas controlan peso y apetito
- ◆ Las ayudas construyen y mantienen huesos saludables, músculos, y juntas
- ◆ Ayuda a adultos más viejos se puestos más fuerte y bien capaz para mover sobre sin caerse
- ◆ Promueve el bienestar psicológico



- ◆ Las ayudas reducen la tensión arterial en las personas que ya tienen la tensión arterial alta
- ◆ Reduce el riesgo de desarrollar el cáncer del colon
- ◆ Reduce sentimientos de depresión y ansiedad



La actividad física no necesita ser activa proporcionar los beneficios de salud. Las personas que son inactivas o sedentarias pueden mejorar su salud significativamente por la actividad cotidiana, moderada. Cualquier actividad que hace su latido del corazón más rápido, equivalente a la andadura rápida, es considerado moderado. Para la salud mejor beneficia deben hacerse las actividades 30 minutos o más más días (por lo menos 5 veces por semana). Aquí son algunas actividades que es moderado:

- |                          |                              |                             |
|--------------------------|------------------------------|-----------------------------|
| ◆ Las hojas rastrillando | ◆ Bailando                   | ◆ Nadando                   |
| ◆ Excavando en el jardín | ◆ Empujando un coche de niño | ◆ Haciendo una caminata     |
| ◆ Encerando el coche     | ◆ Las ventanas lavando       | ◆ La Nieve cavando con pala |
| ◆ Paseando el perro      | ◆ Los suelos trapeando       |                             |
| ◆ Segando el césped      |                              |                             |

“Muchísimas gracias por haber ayudado a mi familia entera a ahorrar dinero en nuestra factura de comidas y por hacernos mas sabio en cuanto a la nutrición. Siento que mi familia ha graduado conmigo”.

*Participante del Condado de Converse*



## EL SENTIDO MAYOR

Los adultos más viejos pueden obtener que la salud significativa beneficia con una cantidad moderada de actividad física diaria. Una cantidad moderada de actividad puede obtenerse en las sesiones más largas de ligeramente intensas actividades (como caminar), o en las sesiones más cortas de actividades más vigorosas (como rápidamente andadura o escalón que caminan).

La pérdida de fuerza y vitalidad se causa en parte por la actividad física reducida. Las actividades fortaleciendo producen músculos más fuertes que reducen el riesgo de caerse.

La actividad física ayuda junta del mando que infla y duele asociado con la artritis y ayudas mantenga huesos saludables, músculos y juntas.

Empiece a prevenir lesión y músculos de la herida gradualmente. ***Nunca es demasiado tarde para mover más.***

Fuente: Adaptado de la Actividad Física y Salud, los americanos más Viejos, : <http://www.beactive.org/olerad.html>

## Rincón de Niños

Planee un jardín pequeño con sus niños. Tenga cada niño seleccionar una verdura favorita para plantar eso crece bien en su área. Trabaje para preparar la tierra juntos, plante las semillas, el agua, la cizaña, siega la mies y disfruta.



CORTANDO  
COSTE

Las frutas frescas y verduras son la calidad mejor y condimentan a su estación creciente máxima. No sólo creciendo su propio producto ahorra el dinero, pero proporciona la gran actividad física. ¡Excavando, plantando, desyerbando un huerto, mientras cavando y segando la mies consiguen sus corazón bombear! Gustando el último producto es un beneficio adicional. Consulte su oficina de CES local para la información sobre la jardinería exitosa en su área.

Una educadora del ***Programa de Nutrición Cent#ible*** 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 Cent#ible*** 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.

Para recibir más información, llame una Educadora de ***Nutrición Cent#ible*** en su condado:

Albany	721-2571	Goshen	532-2436	Park	527-8560	Washakie	347-4567
Big Horn	568-2278	Hot Springs	864-3421	Platte	322-3667	Weston	746-3531
Campbell	682-7281	Johnson	684-7522	Sheridan	674-2980	Wind River Res.	332-2681
Carbon	328-2642	Laramie	633-4383	Sublette	367-4380	En Español	1-877-356-6675
Converse	358-2417	Lincoln	866-3132	Sweetwater	352-6775	State Office	1-877-219-4646
Crook	283-1192	Natrona	235-9400	Teton	733-3087		
Fremont	332-1030	Niobrara	334-3534	Uinta	783-0579		

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1-800-457-3659. Financiado por el Programa de Estampillas de Alimentos.

Publicado en fomento del trabajo Cooperativo de la Extensión, actos de Mayo 8 y de Junio 30 de 1914, en la cooperación con el Departamento de Agricultura de los E.E.U.U. Glen Whipple, director, el Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de Wyoming, Laramie, Wyoming 82071. Considerarán a las personas que buscan la admisión, el empleo, o el acceso a los programas de la Universidad de Wyoming sin consideración alguna hacia la raza, el color, la religión, el sexo, el origen nacional, los impedimentos, la edad, la creencia política, el estatus del veterano, la orientación sexual, y el estatus marital o familiar. Personas con los impedimentos que requieren los medios alternativos para la comunicación o la información del programa (Braille, amplificación de foto, cinta audio, etc.) deben llamar la oficina de Extensión Cooperativa de su condado. Para radicar una queja, escriba UW Employment Practices/Affirmative Action Office, University of Wyoming, P.O. Box 3434, Laramie, Wyoming 82071-3434.