

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a Las Familias a Comer Mejor por Menos

Enero 2004 ❖ Servicio de Extensión Cooperativa ❖ Departamento de Ciencias de Familia y Consumidores ❖ Vol. 7 No. 1



## Cortando Coste

La granola de la tienda puede resultar cara; aquí tienen una receta sencilla para hacer granola casera.

- 6 tazas de avena tradicional
- 2 tz de salvado de trigo
- 1 tz de germen de trigo
- ½ tz de almendras picadas
- ½ tz de coco rallado
- ¼ tz de semillas de girasol o de ajonjolí
- ½ tz de aceite de canola
- 1 tz de miel
- 1 cucharada de vainilla
- 1 taza de fruta deshidratada

Mezclar los ingredientes secos en un tazón grande. En una olla mezcle y caliente el aceite, la miel y la vainilla. Ponga la mezcla del aceite sobre los ingredientes secos. Mezcle todo muy bien hasta que esté bien integrado.

Coloque la mezcla en una o más charolas para hornear. Hornee a 300°F y revuelva cada 10 o 15 minutos hasta que esté ligeramente tostada. Después de que esté tostada, agrega la fruta seca. Deje enfriar y guárdela en un recipiente hermético.

Fuente: Libro de cocina de CNP

*Si usted quiere comer mejor por menos, póngase en contacto con nosotros para más información.*

**1-877-356-6675**

## ¡PON ESE CUERPO EN MOVIMIENTO!

La temporada de fiesta y vacaciones ha terminado. Ahora es tiempo para hacer un compromiso con tu salud. Comiendo bien y haciendo suficiente ejercicio son esenciales para tu bienestar. El *US Surgeon General* recomienda 30 minutos de ejercicio moderado, actividades físicas sobre todo, aunque no sea a diario. Pero ¿cómo hacer un compromiso que puedas llevar a cabo? ¡Fácil! – haz algo que disfrutes. Fija metas y prémiate. Comienza con metas sencillas que sean realistas y alcanzables para que no te sientas frustrado y te des por vencido.

### Encuentra actividades que consideres divertidas y adecuadas a tu estilo de vida.

- Baile- toma clases de baile, baila mientras limpias.
- Únete a un equipo- intenta el boliche, voliból o softball.
- Patinaje en ruedas- patina con los niños en pistas cerradas o en el aire libre.
- Pasea al perro- camina como si ya se te hubiera hecho tarde para llegar a una junta, así los dos harán ejercicio.



### Incluye ejercicio aeróbico, de resistencia y de elasticidad.

- Comienza lentamente y piensa a corto plazo.
- Sé flexible y alterna entre diferentes actividades.
- Mantén tu progreso hacia la meta a largo plazo.

### Las recompensas te ayudarán a mantenerte motivado



Crea un sistema de recompensas internas que provengan de lo bueno que te proporciona la actividad física. Te recompensas algo cuando logres una meta a largo plazo. Pon .25¢ en un frasco cada vez que realices alguna actividad física o cuando intentes nuevas actividades.

Serás más afecto a mantener un plan de actividades físicas si te diviertes. Si no estás disfrutando el ejercicio, prueba algo diferente. Un cambio saludable hoy, aumentará tu calidad de vida actual y la del futuro.

Fuente: [www.Mayoclinic.com](http://www.Mayoclinic.com)

# EL SENTIDO MAYOR

Con la edad, el ejercicio se vuelve más importante. El ejercicio moderado a diario puede invertir los efectos del envejecimiento. No sólo se trata de vivir más... sino de vivir mejor...podrás hacer más de las cosas que disfrutas, con menos males y dolor incluso si sufres de artritis. Es realmente así de simple, entre más pronto empieces, más te beneficiarás. Recuerda...nunca se es demasiado viejo para empezar.

¿Qué debes hacer para obtener mejores resultados? Una combinación balanceada de ejercicios aeróbicos, de resistencia y flexibilidad es importante para el funcionamiento físico y mental (incrementa la irrigación de sangre a la células de tu cerebro).



**Ejercicios aeróbicos:** Trata de hacerlos al menos 30 minutos, 3 veces por semana. Algunas buenas ideas son: caminar, bailar, andar en bicicleta, nadar y usar escaleras cuando te sea posible.

**Ejercicios de resistencia:** Trata de hacer 30 minutos, 3 veces por semana alternando con ejercicios aeróbicos. Algunas ideas incluyen: levantamiento de pesas (3 series de 8 a 12 repeticiones, acompañadas de 30 segundos a un minuto de descanso entre cada serie), ejercicios de resistencia, tubos de resistencia y ligas.

**Flexibilidad:** Antes y después de cada sesión de ejercicio: aquí te damos algunas ideas: suavemente estira cada uno de los grupos de músculos importantes incluyendo brazos, piernas, espalda, hombros y tronco cerca de 30 segundos, con 3 o 4 repeticiones por cada grupo de músculos. No te balancees ni te estires hasta que te duela.

Fuente: [www.a-guide-for-seniors.com](http://www.a-guide-for-seniors.com)

## Alimento del mes

### ¡Comidas de alto rendimiento o un bocadillo!

Los carbohidratos actúan como combustible. Es importante que esta comida alta en carbohidratos sea rápida de preparar como botana en casa, práctica de deportes o para antes del ejercicio. Mantén la comida fría con paquetes de hielo, hieleras, o termos.

Fuente: Western Dairy Council *The Basics*

Yogurt

Pretzels

Tomatitos

Mini Zanahorias

Galletas Graham

Bagels integrales

Palomitas de maíz

Fruta fresca o seca

Rebanadas de Queso

Licuados (*smoothies*)

Jugos 100% naturales

Crema de cacahuete y galletas

Barras de granola bajas en grasa

Cereales de grano integral para el desayuno



## Salsa de yogurt de crema de cacahuete

1 taza de yogurt natural sin grasa

1 cucharada de vainilla

$\frac{3}{4}$  taza de crema de cacahuete

Rebana tus frutas o verduras favoritas (manzanas, peras, duraznos, apio, zanahorias)

1. En un tazón mezcla el yogurt, la vainilla y la crema de cacahuete. Revuelve muy bien.
2. Sirve con rebanadas de frutas o verduras. También puede usarse en emparedados.

Mantén la salsa sobrante en refrigeración.

Fuente: Libro de cocina de CNP

# CONTROL DE TUS ACTIVIDADES FÍSICAS

## Datos Divertidos de Comida

- ◆ Puedes sobrevivir durante un mes sin comida, pero sólo unos pocos días sin agua.
- ◆ Existe la misma cantidad de agua sobre la Tierra hoy en día, que cuando ésta se formó.
- ◆ El 75% del cerebro humano es agua, también un árbol vivo contiene el mismo porcentaje de agua.
- ◆ El agua se expande un 9% cuando se congela, y el agua congelada es más ligera, por lo cual los cubos de hielo flotan.
- ◆ Cuando sudas, pierdes agua que necesita ser reemplazada.
- ◆ Si haces ejercicio por 90 minutos o más en forma constante podrías beneficiarte de las bebidas hidratantes (agua embotellada para los deportistas).
- ◆ Además del agua, las bebidas deportivas o hidratantes proveen electrolitos y carbohidratos.
- ◆ La bebida deportiva más efectiva contiene de 15 a 18 gramos de carbohidratos por cada 8 onzas de líquido.

Fuentes: [www.fitness.gov](http://www.fitness.gov) & [www.epa.gov](http://www.epa.gov)

| Actividad   | Frecuentemente | Algunas veces | Nunca |
|---|----------------|---------------|-------|
| Tomas las escaleras en vez del elevador                     |                |               |       |
| Disfrutas actividades en tu tiempo libre                    |                |               |       |
| Participas en actividades aerobicas                         |                |               |       |
| Tomas una caminata  |                |               |       |
| Te limitas a ver la television de 1 a 2 horas tu dia.       |                |               |       |
| Caminas o usas la bicicleta para hace tus compras           |                |               |       |
| Disfrutas deportes recreativos                              |                |               |       |
| Caminas antes de almorzar o despues de comer                |                |               |       |
| Estiras y fortaleces tus musculos                           |                |               |       |
| Te estaciones lejos o te bajas del autobus una parada antes |                |               |       |
| Mi total de x's   |                |               |       |
| Multiplicado por:   | x3             | x2            | x1    |
| Mi subtotal es:   |                |               |       |
| Mi total de puntos es:                                      |                |               |       |

### Puntuación:

De 24 a 30, llevo un estilo de vida físicamente activo. Planeo continuar así.

De 17 a 23, necesito incrementar mi actividad física un poco. Checaré este control en un mes para ver cómo han incrementado mis puntos.

De 10 a 16, necesito encontrar más formas de incluir actividades físicas en mi estilo de vida. Checaré este control en un mes para ver si puedo mejorar.

Fuente: ADA/F 1999

## Rincón de Niños

### Marty dice muevanseeeeeeeee...

“Los niños deben hacer 60 minutos de actividad física todos los días” *National Association for Sports and Physical Education*

**¡Los adultos también!**

**¡Niños, pongan a su familia en movimiento!**

Apaguen la televisión y la computadora después de media hora y manos a la obra.

No olvides jugar todos los días, anda en bicicleta, juega pelota con tus amigos o deja que tu perro te saque a caminar.

Practica juegos como “Charadas”, “Encantados” o caminen juntos. Tu papá y tu mamá necesitan moverse también



Fuente: Western Dairy Council

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 computerizada
- 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.

Después de tomar con mi mamá y mis hermanas las lecciones de Nutrición Cent\$ible, he comenzado a incluir ejercicios en mi vida diaria y descubrí que me gusta levantar pesas. Después de participar en la clase para conocer las etiquetas en los productos aprendí cómo ser más saludable y cómo escoger botanas más nutritivas.

*Participante del Condado de Big Horn*

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

|          |          |             |              |            |          |                 |                |
|----------|----------|-------------|--------------|------------|----------|-----------------|----------------|
| Albany   | 721-2571 | Goshen      | 532-2436     | Niobrara   | 334-3534 | Uinta           | 783-0579       |
| Big Horn | 568-2278 | Hot Springs | 864-3421     | Park       | 527-8560 | Washakie        | 347-4567       |
| Campbell | 682-7281 | Johnson     | 684-7522     | Platte     | 322-3667 | Weston          | 746-3531       |
| Carbon   | 328-2642 | Laramie     | 633-4383     | Sheridan   | 674-2980 | Wind River Res. | 332-2681       |
| Converse | 358-2417 | Lincoln     | 886-3132     | Sublette   | 367-4380 | En Español      | 1-877-356-6675 |
| Crook    | 283-1192 | Kemmerer    | 877-9056x410 | Sweetwater | 352-6775 | State Office    | 1-877-219-4646 |
| Fremont  | 332-1030 | Natrona     | 235-9400     | Teton      | 733-3087 |                 |                |

Para información sobre cómo aplicar para las estampillas de alimentos, llame 1-800-457-3659.

Este material fue fundado por el Programa de Cupones para Alimentos del USDA. El Programa de Cupones para Alimentos provee asistencia nutritiva a gente con bajos recursos. Le puede ayudar a comprar comida mas nutritiva para una mejor dieta. Para obtener mas información, contacte a su oficina de servicios sociales.

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.

## Cooperative Extension Service

UNIVERSITY  
OF WYOMING

### Family & Consumer Sciences

#### *Cent\$ible Nutrition Program*

P.O. Box 3354

Laramie, WY 82071-3354

307-766-5375

toll free 1-877-219-4646

website: [www.uwyo.edu/cent\\$ible](http://www.uwyo.edu/cent$ible)

#### La Serie de Television de

##### *Nutrición Cent\$ible*

Televisado los domingos a las 1:30 en el canal publico (Wyoming PBS)

4 enero - "El Largo y El Corto de Todo"

*The Long & Short of It*

11 enero - "Alimentando El Bebé

Cent\$ible"

*Feeding Baby Cent\$ibly*

18 enero - "Refraccionando: La afición real en America"

*Snacking: America's Real Pastime*