



¡Usa tu mascarilla!

Usa la mascarilla de manera correcta y constante para obtener la mejor protección.

- Lávate las manos antes de ponerte una mascarilla.
- Asegúrate de que se ajuste muy bien a los lados de tu cara.
- Asegúrate de que cubra tu nariz y boca y debajo de la barbilla.
- **No** toques la mascarilla cuando la uses.

Fuente: CDC.org



TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

DICIEMBRE 2020

VOLUMEN 175



Página 2
Opciones saludables



Página 3
Receta Saludable



Página 4
Información General

Sé saludable esta Navidad



Aquí te presentamos algunas formas sencillas en las que tu familia y tú pueden comer saludable durante estas fiestas.

		Frutas y vegetales	Incluye:
Frijoles y legumbres			Pescado, aves sin piel o alguna alternativa a base de plantas
Nueces y semillas			Granos integrales
Limita:	Sodio y alimentos salados o muy procesados		
Grasas saturadas.			Dulces y azúcares añadidas, como las bebidas endulzadas con azúcar.
Grasas o carnes procesadas: si eliges comer carne roja, selecciona los cortes más magros.			

Adaptado de: Heart.org

Elige alimentos más saludables

Antes de servir o cocinar, detente a pensar en cuáles son las mejores opciones de alimentos que puedes elegir:

Revisa las calorías de tu plato antes de comer.

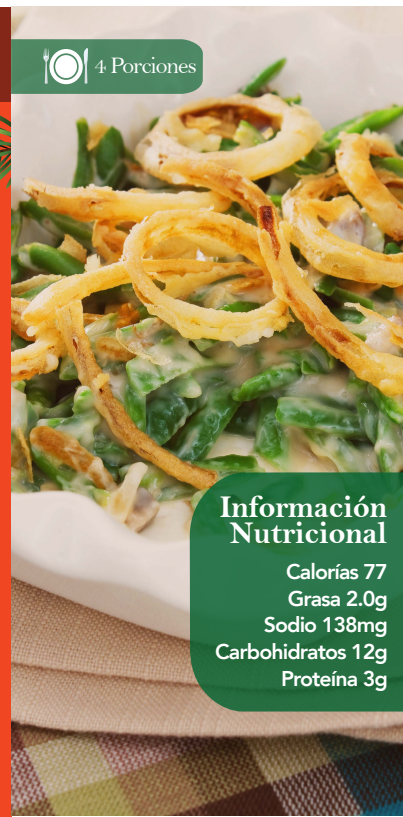
Come alimentos variados.



Compara la información nutricional (si el paquete tiene etiquetas).

Come porciones razonables.

Adaptado de: Heart.org



Guisado de Ejotes

Ingredientes:

- 1 libra de ejotes (cortados a la francesa), descongelados
- 10.5 oz. de crema de champiñones enlatada, reducida en grasa y en sodio
- 1/2 taza de crema agria baja en grasa
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1 cebolla pequeña (cortada en tiras finas)
- Aceite en aerosol antiadherente
- 1/4 taza de harina integral

Información Nutricional
Calorías 77
Grasa 2.0g
Sodio 138mg
Carbohidratos 12g
Proteína 3g

Adaptado de: Heart.org

Modo de preparación:

1. Precalienta el horno a 350°F.
2. En una cacerola, combina los ejotes, la sopa de champiñones, la crema agria y la pimienta. Revuelve hasta que estén bien mezclados y hornea por 20 minutos.
3. Mientras se hornea, en un plato, extiende los trozos de cebolla y rocía ligeramente con aceite en aerosol.
4. Espolvorea la harina sobre los trozos de cebolla, revolviendo para cubrirlos por igual.
5. Rocía una sartén con aceite en aerosol y calienta a fuego medio-alto. Agrega las cebollas y cocina hasta que estén crujientes, revolviendo ocasionalmente.
6. Retira la cacerola del horno, agrega 1/2 cebolla y revuelve bien.
7. Cubre con la mitad restante y regresa al horno, hornea por 5 minutos más.

DEDICA TIEMPO PARA MOVERTE

Si todas tus tradiciones navideñas parecen girar en torno a la comida, entonces date un tiempo para realizar actividad física con familiares y amigos.



Sal a caminar o correr



Juega con la familia algún deporte



Intenta no saltarte tus entrenamientos

Adaptado de: Heart.gov

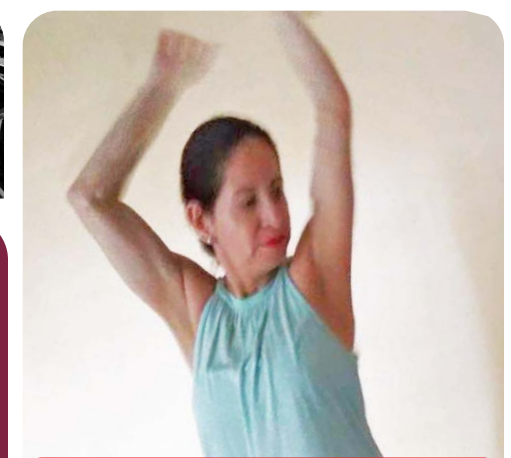
Para más historias, visita vimeo: [tusaludsicuenta](#)



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Rocio Uribe



“Se que muchas personas tienen problemas para hacer un cambio, en su alimentación o actividad física, pero el cambio mas minimo tiene su recompensa.”



“Me dedico a estar activa físicamente, ya sea jardineria, caminar, labores del hogar, etc. pero la idea es despejarme y moverme.”



Wear a mask!

Wear a mask correctly and consistently for the best protection.

- Wash your hands before putting on a mask.
- Make sure it fits snugly against the sides of your face.
- Make sure it covers your nose and mouth and under chin.
- Do **not** touch the mask when wearing it.

Source: CDC.org

YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

DECEMBER 2020

VOLUME 175

Be healthy this Christmas



Here are some simple ways you and your family can eat healthy when celebrating.



Page 2
Healthy Choices



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
General information

		Fruits and vegetables	Include:
Beans and legumes			
Nuts and seeds			Whole grains
Limit:			Sweets and added sugars, including sugar-sweetened beverages
Saturated fat			Fatty or processed meats – if you choose to eat red meat, select the leanest cuts.

Adapted from: Heart.org

Choose the Healthier Foods

Before serving or cooking, stop and think about the best choices to make.

Check the calories in your plate, before eating.

Eat a variety of foods.



Compare nutrition information. *(if the package has labels)*

Eat reasonable portions.

Adapted from: Heart.gov

FIND TIME TO MOVE

If your holiday traditions all seem to revolve around eating, find opportunities to be physically active with family and friends.



Go for a walk or run

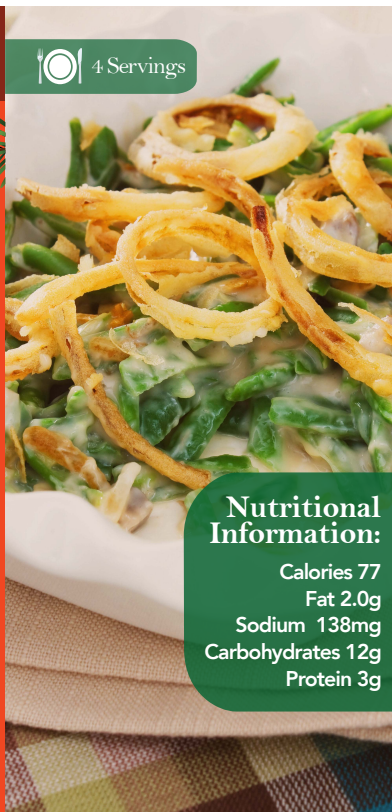


Play a family game of sports



Try not to skip workouts

Adapted from: Heart.gov



4 Servings

Nutritional Information:

Calories 77
Fat 2.0g
Sodium 138mg
Carbohydrates 12g
Protein 3g

Green Bean Casserole

Ingredients:

- 1 lb. frozen green beans (French cut is best), thawed
- 10.5 oz. canned, reduced-fat, low-sodium cream of mushroom soup
- 1/2 cup low-fat sour cream
- 1/2 tsp. pepper
- 1 small onion (cut into thin strips)
- Nonstick cooking spray
- 1/4 cup whole-wheat flour

Adapted from: Heart.org

Directions:

1. Preheat oven to 350° F degrees.
2. In a casserole dish, combine green beans, soup, sour cream and pepper. Stir until well mixed and bake for 20 minutes.
3. While casserole bakes, spread out onion sticks and lightly spray with cooking spray.
4. Sprinkle flour over onion pieces, tossing to coat equally.
5. Spray a medium-large skillet with cooking spray and heat to medium-high heat. Add onions and cook until crisply, stirring occasionally.
6. Remove casserole from oven, add 1/2 onions and stir well.
7. Top with remaining half and return to oven, bake 5 minutes more.

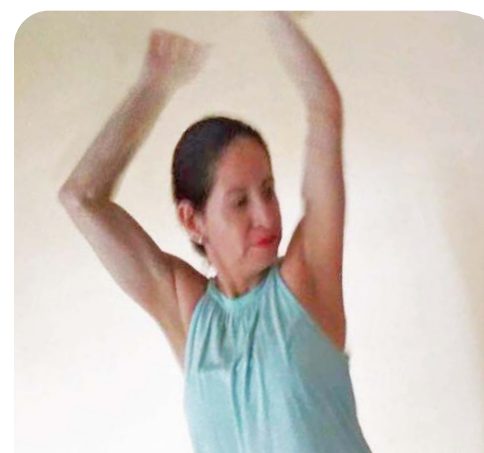
For more stories, visit vimeo:
[tusaludsicuenta](#)



HEALTHY LIVING
» Role Model «
Rocio Uribe



“I know that many people have trouble making a change, in their diet or physical activity, but the slightest change has its payoff.”



“I am dedicated to being physically active, I do gardening, walking, housework, the idea is to clear up my mind and move.”