

NO SEAS
ESA
PERSONA!

**ELLOS TE CUIDARON,
ES HORA DE QUE HAGAS LO MISMO.**



Usa medidas preventivas ahora.



Para evitar que esto suceda.

TU SALUD  ¡SI 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).

SEPTIEMBRE 2020

VOLUMEN 172



Página 2
Consejos de seguridad al caminar



Página 3
Receta saludable



Página 4
Prevenir la propagación del COVID-19

Beneficios de caminar

Caminar es la forma más sencilla de iniciar o continuar un viaje de acondicionamiento físico ya sea de manera individual o con tu familia. ¡Es simple, seguro y no tiene costo!



- Estudios demuestran que por cada hora que se camina, la expectativa de vida podría aumentar dos horas.
- Caminar tan solo 30 minutos al día proporciona beneficios para la salud del corazón.
- Caminar es la forma de ejercicio más eficaz para mejorar la salud del corazón.
- Caminar es la actividad física con la menor tasa de abandono.

Consejos de seguridad al caminar

Si te das cuenta que caminar es la mejor actividad física para ti, sigue los siguientes consejos, sin olvidar seguir las recomendaciones de distanciamiento social:

Dedica más tiempo a los ejercicios de calentamiento previo y de enfriamiento después de la actividad. Asegúrate de hacer los estiramientos lentamente.

Bebe agua cada 15 minutos, incluso si no tienes sed.

Elije un lugar para caminar que tenga superficie suave, esté bien iluminado, no sea un cruce de tráfico y que sea seguro.

Fuente:
Tu Salud Si Cuenta –
How to get and Stay
Active Handout



Información Nutricional:

Calorías 160
Grasa 10g
Sodio 180mg
Carbohidratos 12g
Proteína 5g

4 Porciones

Aguacate Relleno

Ingredientes:

- ½ frijoles negros (escurridos y enjuagados)
- 2 aguacates
- 4 cda. yogur griego natural sin grasa
- 4 cda. salsa
- 4 cdita. queso cheddar rallado reducido en grasa o queso estilo mexicano
- 1 lima (en cuartos)

Adaptado de:
www.diabetesfoodhub.org

Modo de preparación:

1. Coloca los frijoles en un tazón pequeño. Con la parte de atrás de un tenedor, machaca hasta que tengan una consistencia casi suave.
2. Corta los aguacates por la mitad y quítales los huesos. En el centro de cada aguacate, coloca 1 cucharada de frijoles, 1 cucharada de yogur griego y 1 cucharada de salsa y espolvorea con 1 cucharadita de queso. Sirve cada mitad de aguacate con 1 rodaja de limón para exprimir sobre el plato.

Mitos sobre el ejercicio

Mito 1: “Hacer ejercicio requiere mucho tiempo.”

Hacer ejercicio requiere que le dediques tiempo, pero existen diversas maneras en que puedes organizarte.
Consejo – Inicia con sesiones de 10 minutos, intentando hacerlas varias veces durante el día.



Mito 2: “El ejercicio te cansa.”

Por el contrario, ¡la actividad física te da energía, te aclara la mente, te ayuda a concentrarte y a sentirte menos estresado y ansioso!
Consejo – Haz un plan diario, y semanal, en el que incluyas periodos de actividad física; así te sentirás con energía ¡toda la semana!



Mito 3: “La gente mayor necesita menos ejercicio.”

A mayor edad, las personas necesitan hacer mayor actividad física de manera regular.
Consejo – Combina tu actividad física con algo que ya forme parte de tu rutina diaria. - Camina durante un descanso o baila en la sala con tu música favorita.



desmentidos

Fuente: Tu Salud Si Cuenta
– How to get and Stay Active Handout

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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir

Maria Casteñeda

“He perdido 16 libras desde el comienzo del año ... Esto no ha sido fácil porque tengo casi 60 años, pero valió la pena. Día a día. Un día a la vez. ¡¡¡No te rindas !!!”



“Comencé a caminar una milla todos los días en marzo. Ahora camino 4 millas cada mañana. Todas las tardes hago 15 min de meditación. Yo también hago yoga 3 veces a la semana (lunes, miércoles y sábados por la mañana) siguiendo a mi instructora, Thania Ugalde en Facebook en vivo.”



**DON'T BE
THAT
PERSON!**

**THEY TOOK CARE OF YOU,
IT'S TIME FOR YOU TO DO THE SAME.**



**Use preventive
measures now.**



**To prevent this
from happening.**

TU SALUD ¡SI CUENTA!

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

SEPTEMBER 2020

VOLUME 172



Page 2
Safety Tips
for Walking



Page 3
Healthy Recipe



Page 4
Prevent
the Spread
of COVID-19

The Benefits of Walking

*Walking is the simplest way to start
and continue a fitness journey by yourself
or with your family. It's simple, safe
and there is no cost!*



- Studies show that for every hour of walking, life expectancy may increase by two hours.
- Walking for as few as 30 minutes a day provides heart health benefits.
- Walking is the single most effective form of exercise to achieve heart health.
- Walking has the lowest dropout rate of any type of exercise.

Source: Tu Salud Si Cuenta – How to get and Stay Active Handout

Safety Tips for Walking

If you decide that walking is a great activity for you, follow these tips, remember to follow social distancing guidelines:

Take more time to warm up and cool down. Make sure you stretch slowly.

Drink water every 15 minutes – even if you're not thirsty!

Choose a place that has a soft surface, does not intersect with traffic, well-lighted and safe.

Source:
Tu Salud Si Cuenta –
How to get and Stay
Active Handout

Myths About Exercise



Debunked

Myth 1: “Exercise takes too much time.”

Physical activity does take time, but there are ways to make it more manageable.

Tip - Try to start with 10-minute periods throughout each day.



Myth 2: “Exercise makes you tired.”

Actually, physical activity gives you energy! It clears your head and helps you focus and also helps you feel less stressed and anxious.

Tip - Incorporate periods of physical activity into your daily routine so you feel energized.



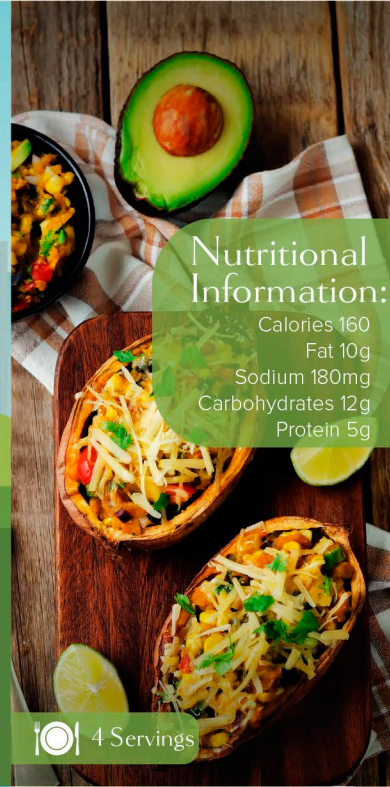
Myth 3 “Older people need less exercise.”

The older people become, the more they need regular physical activity.

Tip - Combine physical activity with something that is already a part of your daily routine – walk during a break; dance in the living room to your favorite music.



Source: Tu Salud Si Cuenta
– How to get and Stay Active Handout



Nutritional Information:

Calories 160
Fat 10g
Sodium 180mg
Carbohydrates 12g
Protein 5g

4 Servings

Stuffed Avocado

Ingredients:

- ½ cup black beans (drained and rinsed)
- 2 avocados
- 4 tbsp plain nonfat Greek yogurt
- 4 tbsp salsa
- 4 tsp reduced-fat shredded cheddar or Mexican-style cheese
- 1 lime (quartered)

Directions:

1. Place the beans in a small bowl. Using the back of a fork, mash until they reach an almost smooth consistency.
2. Cut avocados in half and remove the pits. In the center of each avocado, layer 1 tablespoon of the beans, 1 tablespoon of Greek yogurt, and 1 tablespoon of salsa and sprinkle with 1 teaspoon of cheese. Serve each avocado half with 1 slice of lime to squeeze over the dish.

Adapted from:
www.diabetesfoodhub.org

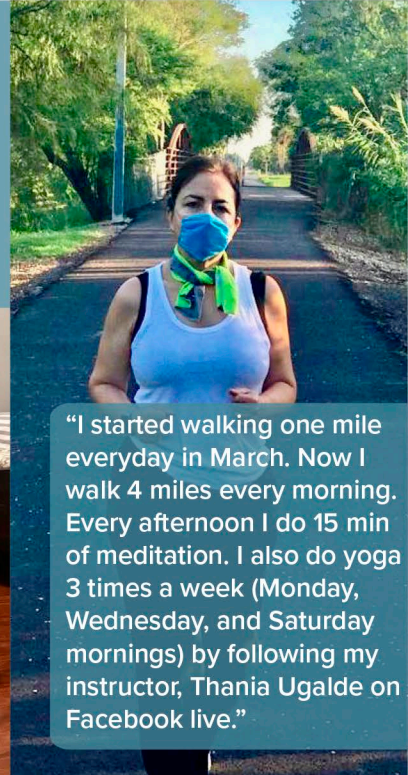
For more stories visit vimeo: [tusaludsi cuenta](#)



HEALTHY LIVING
» Role Model «

Maria Casteñeda

“I’ve lost 16 pounds since the beginning of the year...This has not been easy because i am almost 60 years old, but it was worth it. Day by day. One day at the time. Don’t quit!!!”



“I started walking one mile everyday in March. Now I walk 4 miles every morning. Every afternoon I do 15 min of meditation. I also do yoga 3 times a week (Monday, Wednesday, and Saturday mornings) by following my instructor, Thania Ugalde on Facebook live.”