



Uso mascarilla para proteger a mi abuela.

¡ME IMPORTA, ME CUBRO!

TuSaludSiCuenta.org/Covid-19



ABRIL 2021

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).

VOLUMEN 179



Página 2

Corta el sodio



Página 3

Receta Saludable



Página 4

Información general

¿Cuánta actividad física es recomendable según mi grupo de edad?



Niños (3-5 años)

Se recomienda la actividad física todos los días durante todo el día.



Niños y adolescentes (6-17 años)

Se recomienda 1 hora o más de actividad con intensidad moderada a vigorosa.



Adultos (18-64 años)

Al menos 150 minutos (2h 30min) a la semana de actividad con intensidad moderada, y 2 días de actividades que fortalezcan los músculos.



Adultos mayores (65 años en adelante)

La misma actividad de adultos, más agregar actividades para mejorar el equilibrio, como pararse en un pie.



Adaptado de: MayoClinic.org

Consejos para una alimentación saludable



¡Haz que tu plato esté lleno de colores!

Los alimentos como las verduras de hoja verde oscura, las naranjas y los tomates, incluso las hierbas frescas, están cargados de vitaminas, fibra y minerales.

Corta el sodio

Los alimentos procesados y preenvasados, llenos de sodio oculto como el pan, la pizza y las carnes frías.



Agrega grasas saludables

No todas las grasas son malas, las buenas fuentes de grasas saludables incluyen aceite de oliva, nueces, semillas, ciertos tipos de pescado y aguacates.



Adaptado de: CDC.org

4 Porciones



Hotcakes

Modo de preparación:

1. Machacamos el plátano con la ayuda de un tenedor y añadimos el huevo.
2. Batimos muy bien hasta formar una masa líquida homogénea y añadimos una pizca de canela a nuestra masa de pancakes.
3. Calentamos una sartén o plancha a fuego medio-alto, y añadimos unas gotas de aceite de oliva (opcional).
4. Una vez caliente, añadimos dos cucharadas de mezcla y cocinamos a fuego medio un par de minutos por cada lado.

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 plátano maduro (o banana)
- Pizca de canela (opcional)

Adaptado de: Babycocina.com

CONSEJOS PARA DORMIR MEJOR

Acuéstate a la misma hora cada noche.



Asegúrate de que tu dormitorio sea relajante.

Evita las comidas abundantes, la cafeína y el alcohol antes de acostarte.



Retira los dispositivos electrónicos del dormitorio.



Hacer ejercicio ayuda a conciliar el sueño más fácilmente por la noche.



Adaptado de: CDC.org

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



VIDA SALUDABLE
Modelo a Seguir
Rose Lara

* Segmento pre-pandémico

“Antes de las clases de ejercicio era difícil para mí moverme por la debilidad de mis rodillas, y muchas de las veces tenía que usar de apoyo un andador.”



“Al asistir a estas clases de ejercicios puedo moverme con más facilidad y sin ayuda después de tantos años de estar débil de mis rodillas - ¡hasta pude a bailar en mi aniversario de bodas!”





I use a mask to protect my grandmother.

I CARE, I MASK!

TuSaludSiCuenta.org/Covid-19



APRIL 2021

YOUR HEALTH MATTERS

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

VOLUME 179



Page 2

Cut the Sodium



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

General Information



How much physical activity is recommended according to my age group?



Children (3-5 years)
Physical Activity every day throughout the day



Children and Adolescents (6-17 years)
60 mins (1 hour) or more of moderate-to-vigorous intensity



Adults (18-64 years)
At least 150 minutes (2h 30min) a week of moderate intensity, plus 2 days a week of activities that strengthens muscles.



Older Adults (65 years and older)
Same as adults plus add activities that improve balance, such as standing on one foot.

Adapted from: MayoClinic.org



Healthy Eating Tips



Aim for a variety of colors on your plate!

Foods like dark, leafy greens, oranges, and tomatoes—even fresh herbs—are loaded with vitamins, fiber, and minerals.

Cut the sodium

Processed and prepackaged food can be full of hidden sodium. Many common foods, including breads, pizza, and deli meats.



Add healthy fats

Not all fats are bad, good sources of healthy fats external icon include olive oil, nuts, seeds, certain types of fish, and avocados.



Adapted from: CDC.org

4 Porciones



Pancakes

Directions:

1. Crush the banana with the help of a fork and add the egg.
2. Beat very well until forming a homogeneous liquid mass and add a pinch of cinnamon to that pancake batter.
3. Heat a frying pan or griddle over medium-high heat, and add a few drops of olive oil (optional).
4. Once hot, add two tablespoons of mixture and cook over medium heat for a couple of minutes on each side.

Ingredients:

- 1 egg
- 1 ripe banana (or banana)
- Pinch of cinnamon (optional)

Adapted from: Babycocina.com

TIPS FOR BETTER SLEEP

Go to bed at the same time



Make your bedroom relaxing.



Remove electronic devices, from the bedroom.



Exercising can help you fall asleep more easily at night.



Avoid large meals, caffeine, and alcohol before bedtime

Adapted from: CDC.org

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



HEALTHY LIVING
Role Model
Rose Lara

*Pre pandemic segment

"It was difficult for me to move because of the weakness in my knees, and most of the time I needed support, I had to use a walker to help me move around."



"By attending these exercise classes I can move more easily and without help after so many years of having weakness on my knees - I was even able to dance in my wedding anniversary!"