



CONSEJOS
SALUDABLES PARA
2023
Noviembre

MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

¡Cultiva y se mueve!

Realizar actividad física es bueno para el cuerpo e importante en cada etapa de la vida. En particular, la actividad física refuerza los músculos y fortalece el corazón. Se recomienda que los adultos hagan actividad aeróbica de intensidad moderada 150 minutos o más por semana (30 minutos al día, 5 días a la semana) y actividades de fortalecimiento muscular dos días a la semana. La actividad debería ser de al menos 10 minutos de duración y se puede extender a lo largo del día. Caminar, andar en bicicleta o levantar pesas son actividades físicas comunes y las actividades de jardinería, como la preparación, la plantación, la cosecha y las adaptaciones para el invierno, también cuentan entre las actividades para alcanzar tus objetivos de actividad física.



Los grupos musculares grandes se activan cuando se hacen actividades de jardinería como cavar, eliminar las malezas, pasar el rastrillo, recoger y plantar. Por ejemplo, usamos los músculos del brazo cuando levantamos herramientas o la regadera; los músculos abdominales (centrales) y de la espalda cuando usamos la pala o rastrillamos las hojas; y los músculos posteriores y de la pierna cuando nos ponemos en cuclillas para levantar una bolsa de tierra o cuando desmalezamos o plantamos. Además, flexionarse o estirarse con los movimientos involucrados en la

jardinería aumenta la flexibilidad y fortalece las articulaciones. Intente hacer las actividades del jardín durante una repetición contada o de forma continuada durante 15 o 30 segundos. Las repeticiones son la acción de completar un movimiento. Por ejemplo, 5 zancadas mientras elimina las malezas equivalen a 5 repeticiones. El número de repeticiones contadas o cronometradas para completar un movimiento constituye 1 serie. Se recomienda completar de 2 a 3 series durante una sesión. Su seguridad es importante mientras realiza todas las actividades físicas. Tome recaudos y comprenda sus limitaciones físicas cuando intenta levantar un objeto pesado. *Tenga en cuenta que, para todos los tipos de actividad física, la edad y el estado físico puede determinar el nivel de intensidad.* Considere hacer un calentamiento caminando alrededor del jardín o moviendo herramientas de mano pequeñas antes de comenzar una actividad más intensa.

La jardinería no solo es una forma de estar físicamente activo sino que deja una sensación de realización, puede mejorar su salud mental y le da la oportunidad de estar al aire libre y disfrutar de la naturaleza. También le permite cultivar sus frutas y verduras favoritas o probar algunas nuevas.

Escrito por: Michele Scaife, agente de extensión del condado de Montgomery del Programa Mejor Vida para los Tejanos y Lindsey Breunig-Rodriguez, especialista en proyectos - Mejor Vida para los Tejanos. Fuente: <https://njaes.rutgers.edu/home-lawn-garden/gardening-for-physical-activity.php>
Fotografía de : AgriLife Marketing and Communications



BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades. Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



CONSEJOS
SALUDABLES PARA
2023
Noviembre

MEJOR VIDA PARA LOS TEJANOS (BETTER LIVING FOR TEXANS)
TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE

Receta del mes

Lindsey Breunig-Rodriguez, especialista en proyectos del programa Una Vida Mejor para los Tejanos

Cena otoñal a la sartén

Compre frutas y verduras de temporada para tener opciones variadas durante todo el año y ahorrar más dinero en el supermercado. Intente incorporar el camote en la receta de este mes.

Porciones: 4

Ingredientes:

- 1 salchicha de pavo de 12 onzas, cortado en rodajas
- 2 tazas de papas picadas (aproximadamente 1 o 2 papas)
- 2 coronas de brócoli picadas (aproximadamente 1 libra)
- 1 taza de cebolla grande, cortada en rodajas finas (aproximadamente ½ cebolla)
- 1 manzana grande picada
- 1 manzana grande picada
- 1 cucharadita de condimento italiano



Instrucciones:

- 1. Precaliente el horno a 400 °F.
- 2. Agregue la salchicha, las papas, el brócoli, las cebollas y las manzanas en una sartén de 17x12 pulgadas.
- 3. Rocíe con aceite y espolvoree el condimento italiano sobre los ingredientes. Revuelva con cuidado para mezclar bien.
- 4. Asar en el horno de 30 a 45 minutos. Revolver una sola vez mientras se hornea.

Nota: El tiempo de cocción puede variar según el grosor de los cubos y las rodajas de los ingredientes.

Nutrientes por porción: 260 calorías, 11 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 50 mg de colesterol, 440 mg de sodio, 25 g de carbohidratos, 5 g de fibra, 8 g de azúcares totales, 0 g de azúcares agregados y 17 g de proteínas

\$



BETTER LIVING FOR TEXANS

Esta institución es un organismo proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. El material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). Texas A&M AgriLife Extension es un empleador y proveedor de programas que ofrece igualdad de oportunidades. Es una colaboración del Sistema Universitario Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.