

BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE



Enero de 2024

Optar por una vida más saludable con un plan

Los hábitos alimenticios saludables son más fáciles con un plan. Con una alimentación más sana, podemos llevar un estilo de vida saludable.

Da pequeños pasos. Decide cambiar una cosa a la vez. Por ejemplo, si tu objetivo es comer más verduras, elige una comida del día y una verdura que te guste. A medida que se vuelva más fácil hacerlo con el tiempo, intenta incorporar nuevas verduras, una a la vez, y celebra el descubrimiento de alimentos nuevos.

Establece un plazo, luego elige cuándo y cómo te gustaría alcanzar tu objetivo. Por lo general, los nuevos hábitos y comportamientos no son inmediatos, de modo que los cambios pequeños y constantes pueden tener un gran impacto a largo plazo.

Prepara tus comidas con anticipación. ¡Facilita la elección de los alimentos! Prepara y guarda tus comidas con anticipación para los días más ocupados. Si algunas comidas son difíciles de preparar del todo con anticipación, piensa en los ingredientes y pasos involucrados, y elige qué partes puedes preparar antes.

Los aperitivos pueden ser una excelente manera de agregar nutrientes a tu día que podrías haber pasado por alto durante las comidas principales. Mantén opciones de aperitivos más saludables, como alimentos integrales, frutas, verduras y productos lácteos bajos en grasa, fácilmente accesibles y al

alcance de la mano. Por ejemplo, intenta colocar recipientes con frutas en un lugar práctico de la casa, tener a la vista porciones de palomitas de maíz, un cajón del refrigerador designado para verduras cortadas y listas para comer, o frutas y verduras congeladas listas para mezclar con leche descremada o yogur. Sin importar cómo elijas incluir aperitivos más saludables, crea un plan para que suceda.

Sé flexible y no pierdas la motivación. A veces, las situaciones de la vida cotidiana pueden impedir que sigamos por el buen camino. Reconoce que esas situaciones pueden ocurrir y mantén una actitud positiva. Esto también puede ser una oportunidad para reiniciarte y volver a enfocarte en tus metas. Tómate el tiempo para celebrar las pequeñas victorias a lo largo del camino.

Encuentra formas prácticas de incorporar una alimentación más saludable en tu horario y estilo de vida. Un estilo de vida saludable es un proceso de toda la vida, así que diviértete y disfruta de lo que comes. ¡Convierte la alimentación saludable en una fiesta!

Escrito por: Priscilla Ofori, especialista en proyectos del Programa Mejor Vida para los Tejanos.

Fuente del contenido:

https://www.canr.msu.edu/news/how_to_make_healthier_food_choices_when_your_time_is_limited

Fotografía: Canva.com



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.

BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION SERVICE



Enero de 2024

Receta del mes

Receta adaptada de fruitsandveggies.org

Fideos picantes de jengibre y champiñones

¡Una celebración deliciosa y adaptable de los sabores asiáticos tradicionales!

6 porciones

Ingredientes:

8 onzas de fideos tipo ramen (o cualquier fideo)
¼ de taza de caldo vegetal bajo en sodio
2 cucharadas de salsa de soja baja en sodio
1 cucharada de vinagre
2 cucharaditas de pimienta roja triturada
1 cucharada + 1 cucharadita de ajo picado
½ cucharada de almidón de maíz (o 1 cucharada de harina)
1 cucharada de aceite de maní (o aceite a elección)
1 taza de zanahoria rallada o cortada en rodajas finas

12 onzas de hongos de cualquier variedad, cortados en rodajas
6 onzas de *bok choy* bebé (unas 2 unidades) (o col)
4 onzas de cebollas verdes (aproximadamente, 1 puñado), cortadas en rodajas finas con las partes verdes separadas de las partes blancas
1 cucharadita de jengibre pelado y rallado (o seco)
1 cucharadita de semillas de sésamo para decorar (opcional)



Instrucciones:

1. Precocinar los fideos según las instrucciones del paquete y pasarlos por agua fría. Dejar a un lado.
2. Para la salsa, mezclar caldo de verduras, salsa de soja, vinagre, chile rojo triturado, 1 cucharada de ajo picado y almidón de maíz en un tazón mediano. Dejar a un lado.
3. Precalentar el wok o la sartén a fuego alto y agregar aceite. Agregar las zanahorias y los hongos al wok o sartén. Dejar que se cocinen durante 3 minutos.
4. Retirar las zanahorias y los hongos, y apartarlos para usar más adelante. Agregar el *bok choy*, la parte blanca de las cebollas verdes, el jengibre y 1 cucharadita de ajo. Cocinar durante 3 minutos. Agregar la salsa y mezclarla con los fideos.
5. Volver a colocar las zanahorias y los hongos cocinados en el wok o sartén, y mezclar todos los ingredientes. Decorar con rebanadas de cebolla verde y semillas de sésamo.

Nutrientes por porción: 200 calorías, 3 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 240 mg de sodio, 41 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 3 g de azúcar total, 0 g de azúcares agregados y 3 g de proteínas.

Costo total: \$\$\$\$



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.