

# Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

enero de 2021

Volumen 24 • Número 4



## El Secreto para Mantener tus Propósitos de Año Nuevo

*Comer de forma saludable*

*Hacer ejercicio*

*Ahorrar dinero*

¿Estos propósitos de Año Nuevo te resultan familiares? ¿Fijas propósitos similares cada año? Si sientes que te rindes rápido para lograr tus propósitos de Año Nuevo año tras año, piensa en fijar algunos propósitos ECARP. Los propósitos ECARP son específicos y pequeños, haciéndolos más fáciles que propósitos como 'comer de manera saludable' para poder hacerlos realidad. Los propósitos ECARP son **E**specíficos, **C**uantificables, **A**lcanzables, **R**elevantes y de **P**lazo fijo.

Vamos a dar unos ejemplos de cómo funcionan los propósitos ECARP usando la idea de comer de forma saludable.

**Específicos:** Concéntrate en una sola cosa que quieras cambiar en vez de en todo a la vez. Si quieres comer de manera más saludable, elige una sola cosa que realmente puedas hacer. Por ejemplo: Yo voy a comer más vegetales. Yo voy a tomar menos gaseosas.

**Cuantificables:** ¿Cómo vas a medir tu propósito? Ponle un número a tu propósito específico. Por ejemplo: Voy a comerme 1 vegetal con la cena. Voy a beber gaseosa 1 vez por día en vez de 2 veces.

**Alcanzables:** Elige una cosa que puedes hacer

comenzando hoy mismo. Por ejemplo: Voy a preparar vegetales asados para comerlos con la cena esta noche. Yo voy a dejar de beber gaseosa en las mañanas.

**Relevantes:** Asegúrate de que tu propósito tenga sentido para ti y para tu vida. Si ya comes muchas frutas o te ejercitas de manera regular, concéntrate en un propósito diferente. Por ejemplo: Yo sólo como un vegetal por día, ahora voy a comer dos vegetales por día añadiendo un vegetal a la cena. Yo bebo 2 gaseosas al día, voy a cambiar la gaseosa que tomo en las mañanas por agua.

**Plazo fijo:** Dale una fecha límite a tu propósito para ver cómo te fue y para establecer un nuevo propósito. Por ejemplo: Voy a comer un vegetal con la cena 3 noches de esta semana. Yo voy a beber una gaseosa al día por una semana.

**Ejemplos de propósitos ECARP para comer de manera saludable:**

- Yo quiero comer más vegetales. Yo voy a añadir un vegetal a mi cena 3 veces esta semana haciendo vegetales asados y voy a añadir esa receta a mi menú para no olvidarlo.
- Yo quiero beber menos gaseosas. Yo voy a beber 1 gaseosa por día esta semana al beber agua en las mañanas en vez de gaseosa.

*Continuado en la parte de atrás*

# Continuado

Lograr los propósitos se trata de pasos pequeños, no de grandes cambios. Los cambios pequeños con el tiempo pueden hacer una gran diferencia en tu salud, y a menudo son más fáciles de continuar haciéndolos que los cambios grandes. Romper un gran objetivo en pequeños objetivos al usar los propósitos ECARP también hace que los propósitos sean más fáciles de lograr, porque un propósito ECARP te da pasos específicos que tomar cada día o semana. Cuando estableces tus propósitos ECARP este año, recuerda hacer que cada bocado cuente y hacer cambios que te ayuden a sentirte mejor

## ¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

**¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!**

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en:

<https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.



## Vegetales Asados

### Ingredients

- 4 tazas de vegetales cortados (calabaza, espárragos, pimientos, brócoli, coles de Bruselas, calabaza de nuez, zanahorias, coliflor, frijoles verdes, calabaza Hubbard, hongos, cebollas, cebollas perla, remolacha pelada, papas, batatas, calabacín)
- 4 cucharaditas de aceite de canola
- 4 dientes de ajo, picado (1 cucharadita de polvo)
- 1 cucharadita de hierbas deshidratadas (romero, tomillo, orégano, etc.)
- Sal y pimienta al gusto
- Aerosol antiadherente

### Directions

1. Lavarse las manos con agua tibia y con jabón.
2. Precalentar el horno a 450° F.
3. Rocía una bandeja de horno (de cualquier tamaño) con aerosol antiadherente.
4. Lava los vegetales y córtalos en trozos de 1 cm.
5. Coloca los vegetales en un tazón y échales el aceite, el ajo, las hierbas, la sal y la pimienta.
6. Esparce los vegetales en la bandeja de horno.
7. Hornea a 450° F por 30-45 minutos, moviéndolos una o dos veces durante el proceso de cocción.

**Rinde 4 porciones**



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). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.