

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

invierno de 2023

Volumen 26 • Número 2



Barras de desayuno

Ingredients

- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de trigo
- $\frac{3}{4}$ de taza de harina de trigo integral
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- 1 cucharada de aceite de canola
- $\frac{1}{8}$ de cucharadita de sal
- $1\frac{1}{2}$ tazas de avena instantánea
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite de canola
- $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ de taza de azúcar moreno
- $\frac{1}{4}$ de taza de puré de manzana
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
- 1 taza de complementos: frutas secas picadas, nueces, copos de coco o chips para hornear (opcional)

Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Precalienta el horno a 350°F.
3. En un bol grande, mezcla todos los ingredientes.
4. Remueve hasta que la masa se desmenuce e incorpora 1 taza de los complementos.
5. Presiona la masa en una bandeja de hornear sin engrasar de 8x8 pulgadas o 9x9 pulgadas.
6. Hornéala a 350°F durante 20 minutos o hasta que el centro esté colocado y las barras se doren. Déjala enfriar durante 10 minutos antes de cortarla.

Rinde para 9 porciones

Propósitos para el Año Nuevo en familia que puedes cumplir

La llegada de un nuevo año puede ser una gran motivación para hacer nuevos propósitos y cambios referentes a tu salud y a tu estado físico. Sin embargo, sostener esa motivación a lo largo del año puede ser un reto por más que se tengan las mejores intenciones.

2- Propósitos para el Año Nuevo de S.M.A.R.T.

3- Los 5 mejores consejos para estar activo en familia



Propósitos para el Año Nuevo de S.M.A.R.T.

La llegada de un nuevo año puede ser una gran motivación para hacer nuevos propósitos y cambios referentes a tu salud y a tu estado físico. Sin embargo, sostener esa motivación a lo largo del año puede ser un reto por más que se tengan las mejores intenciones. Se cae de maduro que, para hacer un cambio importante, también tienes que hacer un cambio importante en tu estilo de vida. Pero, a menudo, los cambios más pequeños son el principio de un cambio más grande.

Entonces, ¿cómo hacer pequeños cambios? Comienza con objetivos S.M.A.R.T (EMARP). S.M.A.R.T. significa:

Specific (Específico)

Concéntrate en una cosa que quieras cambiar, no pretendas abarcar todo. Si quieres estar más activo físicamente, ¿qué puedes hacer? Ejemplos: voy a caminar más. Voy a jugar con los niños después del trabajo.

Measurable (Medible)

¿Cómo medirás tu objetivo? Asocia un número a tu objetivo específico. Ejemplos: me voy a tomar 1 descanso para caminar en el trabajo. Voy a jugar con los niños después de la cena durante, al menos, 10 minutos.

Attainable (Alcanzable)

Elige una cosa que puedas hacer a partir de hoy. Por ejemplo: me voy a tomar 1 descanso en el trabajo para caminar hoy, antes de la hora del almuerzo. Voy a jugar con los niños después de la cena durante, al menos, 10 minutos esta noche.

Relevant (Relevante)

Asegúrate de ponerte un objetivo coherente para ti y para lo que es tu vida. Si ya comes mucha fruta o haces ejercicio regularmente, concéntrate en otro objetivo. Por ejemplo: solamente camino hasta mi carro para realizar actividad física. Me voy a tomar un descanso antes del almuerzo para caminar durante los días de trabajo. Tiendo a quedarme dormido en el sofá después de la cena. Voy a jugar con mis hijos durante 10 minutos después de la cena antes de sentarme en el sofá.

Time-Bound (Plazos concretos)

Ponte un plazo para tu objetivo, evalúa cómo te fue y ponte un nuevo objetivo. Por ejemplo: me voy a tomar 1 descanso para caminar antes del almuerzo 3 días esta semana. Voy a jugar con mis hijos durante 10 minutos después de la cena 2 días esta semana.

Echa un vistazo a nuestra página web para obtener una ficha de objetivos S.M.A.R.T. gratuita.

<https://bit.ly/SMART-Fit>

Los 5 mejores consejos para estar activo en familia

1. Hazlo divertido

Mantenerse activo no tiene por qué ser una tarea o algo por lo que hay que pasar. Cuanto más divertido sea, cuanto más lo disfrutes, más activo estarás. Conversa con tu familia sobre sus actividades favoritas. Elige por turnos cómo estar activo cada día.

2. Programa los tiempos activos

Como ocurre con muchas otras cosas en la vida, es más fácil practicar una actividad física si se planifica. Fíjate en los horarios de tu familia y ve si hay algún hueco para pasear en familia, jugar al pillapilla (conocido también como “la traes”), ver un vídeo u otra actividad de las favoritas.

3. Pequeños pasos, grandes victorias

En esta época del año, resulta tentador fijarse grandes objetivos para mantenerse activo, pero puede ser difícil mantener en el tiempo horarios intensivos de ejercicio. Conviene ir de menor a mayor. Quizás podrías comenzar con un paseo familiar a la semana o una actividad de fin de semana que ponga a todos en movimiento. Una vez que se vuelve un hábito, puedes añadir más actividades.

4. Haz que el tiempo en familia sea activo

En el tiempo que pases en familia, concéntrate en actividades que pongan a todos en movimiento. Senderismo, paseos, ciclismo, raquetas de nieve, bolos, fútbol, béisbol y básquet son buenas formas de disfrutar de la compañía de los demás y mantenerse activo. Este invierno, intenta construir un muñeco de nieve, hacer ángeles de nieve y jugar al pillapilla.

5. Recuerda las tareas

Tareas como quitar la nieve, rastrillar las hojas o realizar proyectos en casa pueden ser una forma estupenda de mantenerse en movimiento y hacer cosas. Todo el mundo puede ayudar a que las tareas sean más cortas o simples y contar con más tiempo para las actividades que te gustan.

Noticias y novedades

No, no nos vamos a ir. Puede que nuestro boletín de noticias haya pasado a ser trimestral, pero todavía tenemos mucha información que queremos compartir. ¡Permanezca atento a su bandeja de entrada mensualmente para obtener algunos consejos e ideas rápidas!

Para más diversión en familia, consulta la sección Hábitos saludables en uwyocnp.org/healthy_habits/.



¡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. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

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

Conectemos



Facebook
@UWCNP



Instagram
@uwcnp



Pinterest
@uwyocnp



Website
uwyocnp.org



E-newsletter
bit.ly/cnp-newsletters

Main Office (UW)	307-766-5375
Albany	307-721-2571
Big Horn	307-568-4160
Campbell	307-682-7281
Carbon	307-721-2571
Converse	307-322-3667
Crook	307-682-7281
Fremont	307-857-3660
Goshen	307-532-2436
Hot Springs	307-347-3431
Johnson	307-674-2980
Laramie	307-633-4383
Lincoln (Afton)	307-885-3132
Lincoln (Kemmerer)	307-783-0570
Natrona	307-235-9400
Niobrara	307-532-2436
Park	307-527-8560
Platte	307-322-3667
Sheridan	307-674-2980
Sublette	307-885-3132
Sweetwater	307-352-6775
Teton	307-885-3132
Uinta	307-783-0570
Washakie	307-347-3431
Weston	307-682-7281
Wind River Reservation	307-335-2871

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. Del Departamento de Agricultura de los EE.UU es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades y empleador.

