



Boletín informativo de julio de 2018

Desafío al calor mientras hace ejercicio en verano

El calor en Texas durante el mes de julio puede ser extremo, en el mejor de los casos. De modo que es posible que se pregunte cómo usted y los niños pueden mantener de forma segura un nivel de actividad física saludable mientras lidian con el calor.

Es tentador quedarse adentro cuando hace mucho calor, pero hacerlo (particularmente para los niños) puede llevar a que pasen demasiado tiempo frente a una pantalla o que coman en exceso. La pregunta es ¿cómo los padres pueden mantener a la familia fresca y aun así salir y mantenerse activos?

Por suerte, hay formas de aprovechar al máximo los dos mundos:

1. Una de las mejores formas de lidiar con el calor es consumir muchas bebidas frías (no alcohol ni cafeína, ya que pueden provocar deshidratación). El agua, los jugos claros y las bebidas isotónicas con electrolitos son las mejores opciones. Una regla general que debe tener en cuenta cuando hace ejercicio y hace calor es tomarse un descanso para hidratarse (cada 15 o 20 minutos).
2. Use prendas livianas, holgadas y transpirables, y cúbrase la cabeza (es decir, use un gorro o una visera). También use protector solar.
3. Si hace ejercicio al aire libre (excepto nadar que por naturaleza nos refresca), hágalo por la mañana o la tarde cuando las temperaturas son más bajas.

4. Consuma alimentos con alto contenido de agua (pepinos, bayas o melones) antes de hacer ejercicio. Coma un bocadillo salado, como nueces después de hacer ejercicio para recuperar la sal que pierde al sudar.
5. Si hace demasiado calor afuera, su familia puede disfrutar de un excelente entrenamiento adentro. Utilice mancuernas, haga estocadas y sentadillas o baile para hacer ejercicio en la comodidad de su casa.
6. Aumente gradualmente la duración del entrenamiento (es decir, 15 minutos el primer día, 20 minutos el segundo día).
7. Escuche a su cuerpo. Si siente que necesita detenerse, hágalo.

Estos pasos simples pueden ayudarlo a mantenerse en forma, incluso durante los largos y calurosos días de verano.



Fuentes: Adaptado de la American Heart Association (Asociación Estadounidense del Corazón) y <https://www.fns.usda.gov/tn/summer-food-summer-moves>

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.



Boletín informativo de julio de 2018

Recetas del mes (Adaptadas de USDA Mixing Bowl y SNAP-Ed Connection)

Salsa fría con sandía (6 porciones de ½ taza)

Ingredientes:

3 tazas de sandía cortada en trozos
½ taza de pimientos verdes picados
2 cucharadas de jugo de lima
1 cucharada de cilantro picado
1 cucharada de cebolletas picadas
Entre 1 y 2 cucharadas de chiles jalapeños
picados
½ cucharadita de sal de ajo

Instrucciones:

1. Lave las frutas y las verduras frescas.
2. Agregue y mezcle los ingredientes.
3. Tape y refrigere al menos una hora antes de servir.



25 calorías, 0 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 1 g de proteína, 92 mg de sodio, 7 g de carbohidratos, 1 g de fibra alimentaria, 8 mg de calcio

Surtido salado y dulce (10 porciones)

Ingredientes:

1 ½ taza de avena
1 ½ taza de cereales cuadraditos de maíz
½ taza de almendras picadas
½ taza de pasas
½ taza de pretzels pequeños
½ taza de chips de chocolate

Instrucciones:

1. En un recipiente grande, mezcle todos los ingredientes.
2. Guarde la mezcla en una bolsa de plástico hermética o con cierre hermético.

Nota: Puede utilizar esta receta para preparar un bocadillo o puede agregarla a su yogur favorito para comerlo como postre o desayuno.



50 calorías, 5 g de grasa total, 2 g de grasa saturada, 3 g de proteína, 90 mg de sodio, 22 g de carbohidratos, 1 g de fibra alimentaria, 44 mg de calcio

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Esta institución garantiza la igualdad de oportunidades.

A través del Texas A&M AgriLife Extension se garantiza la igualdad de oportunidades en sus programas y se ofrece trabajo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género. Sistema Universitario A&M de Texas, en colaboración con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.