



Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

Cómo crear un estilo de vida activo para su familia

Enero es el Mes del Estilo de Vida Activo para la Familia, lo que lo convierte en un excelente momento para que toda la familia se proponga crear hábitos saludables. La actividad física es importante para los niños y los adultos de todas las edades.

Mantenerse activos en familia puede ser beneficioso para todos. Los adultos necesitan 2 horas y media semanales de actividad física, y los niños necesitan 60 minutos diarios. El programa Choose MyPlate del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA) ofrece estos consejos para incorporar la actividad física a su ajetreada agenda y a la de su familia.

Establezca horarios específicos para las actividades

Determine franjas horarias durante la semana en las que toda la familia esté disponible. Prueben haciendo alguna actividad después de la cena o comiencen el fin de semana con una caminata el sábado por la mañana.

Use lo que tenga a su disposición

Planifique actividades que requieran poco o ningún equipamiento o instalaciones. Algunos ejemplos incluyen salir a caminar, salir a correr, saltar la cuerda, jugar a pillarse y bailar. Averigüe qué programas se ofrecen sin cargo o por un pago mínimo en el centro recreativo de su comunidad.

Planifique con anticipación y realice un seguimiento de su progreso

Anote las actividades planificadas en un calendario familiar. Deje que los niños ayuden a planificar las actividades. Permítales ir tachando cada actividad al terminar.

“Caminar es el mejor ejercicio posible...”

Thomas Jefferson

Haga planes para todos los tipos de clima

Elija algunas actividades que no dependan de las condiciones climáticas. Prueben ir a caminar al centro comercial, practicar natación en una piscina bajo techo o jugar videojuegos activos.

Incluya tareas domésticas al aire libre

Haga participar a los niños en las tareas de mantenimiento del jardín y otros quehaceres activos al aire libre. Pídales que lo ayuden a rastrillar hojas, a desmalezar, a plantar o a aspirar.

Apague el televisor

Ponga como regla que nadie pueda pasar más de dos horas por día jugando videojuegos, mirando televisión y usando la computadora.

Comience de a poco

Para comenzar, incorpore una sola nueva actividad en familia y vaya agregando más cuando sienta que todos están listos. Saquen a pasear el perro más tiempo, jueguen a otro juego de pelota o vayan a otra clase de ejercicios.



Fuente: Choose MyPlate, *10 Tips: Be an Active Family*; <https://www.choosemyplate.gov/ten-tips-be-an-active-family>

Fuente de las fotografías: <https://unsplash.com/>

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M Agrilife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y harán todo lo posible por lograr la igualdad y la plenitud de oportunidades laborales a lo largo de todo Texas A&M Agrilife. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.



Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

Eventos locales

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y harán todo lo posible por lograr la igualdad y la plenitud de oportunidades laborales a lo largo de todo Texas A&M AgriLife. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.



Boletín informativo de Mejor Vida para los Tejanos (Better Living for Texans)

Receta del mes

Fuente de la receta: *Dinner Tonight* del servicio Texas A&M AgriLife Extension

<https://dinnertonight.tamu.edu/recipe/beef-and-rice/>

Carne de res con arroz Tex Mex en una sola olla (6 porciones)

Este sencillo plato con carne de res y arroz para el que necesitará una sola olla es ideal para comer en grupo, solo o como relleno para tacos. Alcanza para seis porciones y solamente necesitará cinco ingredientes.

Ingredientes

- 1 libra de carne molida de res
- 1 lata de frijoles negros de 15 onzas
- 1 taza de arroz cocido
- 1 taza de salsa mexicana
- ½ taza de queso cheddar sin grasa en hebras

Instrucciones

1. En una sartén grande, dore la carne molida y luego retire la grasa.
2. Agregue los frijoles, el arroz cocido y la salsa, y caliente la mezcla. Agregue el queso y revuelva hasta que comience a derretirse.



Para una comida completa, agregue una ensalada como guarnición y una taza de fruta.

Nutrientes por porción: 230 calorías, 5 g de grasas totales, 2 g de grasas saturadas, 24 g de proteínas, 22 g de carbohidratos, 6 g de fibra alimentaria, 2 g de azúcares totales y 550 mg de sodio

Costo total: \$\$\$\$

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife garantizarán la igualdad de oportunidades en sus programas y actividades, educación y empleo a todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y harán todo lo posible por lograr la igualdad y la plenitud de oportunidades laborales a lo largo de todo Texas A&M AgriLife. Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados del condado de Texas.