



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

La actividad física importa

La tecnología verdaderamente ha modificado nuestra vida cotidiana. Piense en algunas de las cosas que ahora podemos hacer prácticamente sin tener que movernos. Por ejemplo, podemos cambiar de canal en nuestros televisores con tan solo presionar un botón, apagar las luces de una habitación sin tener que caminar hasta el interruptor, comprar una comida sin bajarnos del automóvil, y comprar alimentos, ropa, muebles e incluso automóviles sin abandonar la comodidad de nuestros hogares.

Los beneficios de los avances tecnológicos son maravillosos, pero también tienen sus desventajas. Una de esas desventajas es que nos estamos volviendo cada vez menos activos como sociedad.

Por qué necesitamos ponernos en movimiento

Según el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA), la mayoría de las personas no hace suficiente actividad física. Esto es un problema porque mantenerse físicamente activo puede ayudarlo a mejorar su salud actual y tener un impacto positivo en su salud al envejecer.

Todos, independientemente de nuestra contextura, figura o edad, podemos beneficiarnos de la actividad física. En efecto, mientras más físicamente activa sea una persona, mejor se sentirá.

¿Cuánta actividad física necesita?

Los adultos, de 18 a 64 años, deben hacer, como mínimo, dos horas y media de actividad física aeróbica moderada o una hora y 15 minutos de actividad física aeróbica intensa. Repartir la actividad aeróbica en al menos tres días a la

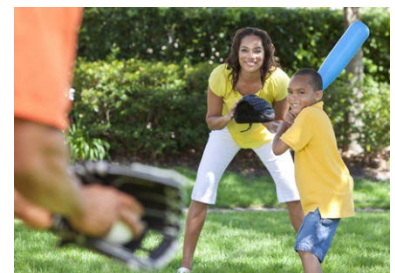
semana le permitirá maximizar los efectos de ejercitar el cuerpo.

Los niños y los adolescentes de 6 a 17 años necesitan 60 minutos o más de actividad física por día. Deben hacerse actividades como trepar y saltar al menos tres veces por semana para mejorar la resistencia de los huesos y músculos. Las actividades siempre deben ser divertidas, acordes a la edad y adecuadas desde el punto de vista del desarrollo.

Los niños pequeños, de 2 a 5 años, deben jugar activamente varias veces al día. Al igual que los niños mayores, los niños pequeños deben exponerse a actividades acordes a su edad y adecuadas desde el punto de vista del desarrollo que sean divertidas y variadas.

Conclusión

La tecnología es genial, ¡pero la actividad física es importante!



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.

Texas A&M Agrilife Extension proporciona igualdad de oportunidades a través de sus programas y empleos a todas las personas, independientemente de la raza, el color, el sexo, la religión, la nacionalidad, las discapacidades, la edad, la información genética, el estado de veterano, la orientación sexual o la identidad de género.

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.

Texas A&M AgriLife Extension proporciona igualdad de oportunidades a través de sus programas y empleos a todas las personas, independientemente de la raza, el color, el sexo, la religión, la nacionalidad, las discapacidades, la edad, la información genética, el estado de veterano, la orientación sexual o la identidad de género. 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

Adaptado de <https://whatscooking.fns.usda.gov/>

Ensalada de pera (4 porciones)

¡Consuma todas sus porciones recomendadas de frutas y verduras en un solo plato! Esta ensalada es agrídulce y se acompaña con un aderezo de yogur y jugo de naranja. Sirvala como guarnición para complementar otro plato fuerte o sola si desea un bocadillo saludable.



Ingredientes para la ensalada

- 2 tazas de verduras de hoja
- ¼ taza de tomate en rodajas
- ¼ taza de zanahoria en rodajas
- ¼ taza de pepino en rodajas
- ¼ taza de ejotes
- 1 taza de peras enlatadas escurridas y troceadas
- 2 cucharadas de nueces
- 2 cucharadas de pasas de uva

Ingredientes para el aderezo

- 1½ cucharadas de vinagre blanco
- ¼ taza de yogur natural descremado
- 1 cucharada de jugo de naranja

Instrucciones

1. Coloque las verduras de hoja, las verduras y peras troceadas, las nueces y las pasas de uva en una ensaladera.
2. En un tazón pequeño, bata el vinagre, el yogur y el jugo de naranja para preparar el aderezo.
3. Vierta el aderezo en la ensalada y mezcle. Sirva.

Nutrientes por porción: 95 calorías, 2 g de grasas totales, 0 g de grasas saturadas, 2 g de proteínas, 18 g de carbohidratos, 3 g de fibra alimentaria, 14 g de azúcares totales y 29 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.

Texas A&M Agrilife Extension proporciona igualdad de oportunidades a través de sus programas y empleos a todas las personas, independientemente de la raza, el color, el sexo, la religión, la nacionalidad, las discapacidades, la edad, la información genética, el estado de veterano, la orientación sexual o la identidad de género. 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.