**Consejos de bienestar para familiares y amigos**

El otoño llegó, las hojas cambian, la temperatura desciende y ya se siente la dicha de estar al aire libre en Texas. Este cambio de estación trae consigo muchas actividades y personas que se preparan con emoción para los eventos que se vienen. A continuación, incluimos algunos consejos sobre cómo mantenernos activos, mientras disfrutamos de un clima más fresco y ¡de un calendario más lleno!

**Participe en actividades festivas u otoñales divertidas**

Únase a amigos y familiares, póngase un par de botas o zapatillas cómodas y salga a pasear por un campo de maíz o a buscar la mejor calabaza del huerto. Disfrute el clima fresco mientras genera lazos con sus seres queridos y crea recuerdos para toda la vida.

**Salga a caminar o a pasear**

Aproveche el lindo clima y salga a dar un paseo por el parque o a hacer senderismo. También puede participar en algún desafío de actividad física como una carrera de 5K o inscribirse en un programa local de Walk Across Texas! (WAT!). Este año, el Servicio Texas A&M AgriLife Extension celebra los 25 años de WAT!, un programa de ocho semanas que alienta a las personas a comenzar una actividad física periódica.

**Visite un mercado de agricultores**

Explore las frutas y verduras de estación y disfrute sus favoritos, como manzana, repollo, coliflor, kale, cebolla, espinaca y, por supuesto, calabaza. El mercado de agricultores es el lugar perfecto para caminar e investigar mientras se aprovisiona de productos frescos a un precio económico.

****

**Repiense las tareas del hogar**

¿Tiene que pasear al perro? Dé un paseo más largo y admire los atardeceres de Texas. ¿Se apilan las hojas otoñales? Rastrille y embolse las hojas. Esta actividad eleva su frecuencia cardíaca y a la vez tacha una tarea de su lista.

Este mes trae muchas actividades que pueden mantenernos activos, comprometidos y conectados con nuestros seres queridos. ¡Disfrute los paisajes, el clima y la oportunidad de variar la rutina y continuar los buenos hábitos!

*Escrito por Genesis Victoria Hernandez, agente de extensión de Better Living for Texans*

*Adaptado de:* [*https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/fitness/family-fun-fitness-fall*](https://www.nm.org/healthbeat/healthy-tips/fitness/family-fun-fitness-fall) *y* [*https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2018/october/tips-to-stay-active-this-fall*](https://www.pennmedicine.org/updates/blogs/health-and-wellness/2018/october/tips-to-stay-active-this-fall)

*Fuente de la fotografía:* [*https://snaped.fns.usda.gov/photo-gallery/family-purchases-produce-farmers-market-vendor*](https://snaped.fns.usda.gov/photo-gallery/family-purchases-produce-farmers-market-vendor)

**Eventos locales**

**Receta del mes**

Fuente de la receta y la fotografía: MyPlate Kitchen, <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>

**Ensalada con manzanas y pasas de uva**

*Disfrute esta ensalada dulce, sabrosa y otoñal con un plato salado típico de la estación. Use Granny Smith o su tipo de manzana favorito. Si busca un sabor más ácido, no sume azúcar.*

Porciones: 6

**Ingredientes:**

|  |  |
| --- | --- |
| 10 | onzas de espinaca baby, kale u otra verdura de hoja lavada |
| 2 | manzanas cortadas en cubos |
| 1 | taza de pasas de uva |
| ¼ | de taza de aceite de canola |
| ¼ | de taza de vinagre de manzana |
| ¼ | de taza de azúcar |
| ¼ | de cucharadita de ajo en polvo |

**Instrucciones:**

1. Mezcle la espinaca, las manzanas y las pasas de uva.

2. Mezcle todos los ingredientes del aderezo y agréguelo a la ensalada justo antes de servir.

**Nutrientes por porción:** 212 calorías, 9 g de grasa total, 1 g de grasa saturada, 0 mg de colesterol, 29 mg de sodio, 33 g de carbohidratos, 2 g de fibra, 26 g de azúcares totales,   
8 g de azúcar agregada y 2 g de proteína

**Costo total por porción:** $$$$