



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 9, Edición 12

Volume 9, Edition 12

Diciembre, 2004

December, 2004

Manténgase Saludable este Invierno Stay Healthy This Winter

El invierno, además de ser la estación de las fiestas es también la estación de las gripes y resfríos. Hay algunas cosas que puede hacer para reducir las posibilidades de engriparse y así disfrutar de las fiestas.

Beba líquidos. El beber muchos líquidos es importante para eliminar las toxinas y para mejorarse de las gripes y resfríos. Cuando hace frío no pensamos en la necesidad de beber líquidos, especialmente agua, sin embargo es tan importante beber líquidos cuando hace frío como cuando hace calor. Beba por lo menos de 6 a 8 vasos de líquido por día. Esto incluye agua, jugos de fruta y vegetales, leche, café y té.

Decídase por alimentos saludables. En el invierno tendemos a comer más, lo que puede llevar al aumento no querido de peso. Es importante en esta altura del año continuar a consumir alimentos sanos. Asegúrese de incluir por lo menos 3 porciones de vegetales y 2 de frutas por día. Las frutas y vegetales



Winter, in addition to being the holiday season is also the season of colds and flu. There are some things you can do to reduce your chances of getting and spreading colds and flu and enjoy the holidays.

Drink fluids. Drinking plenty of fluids is important in flushing out toxins and in helping get through a cold or the flu. In cold weather we may not think about drinking fluids, especially water. It is just as important to continue to drink fluids in cold weather as it is in hot weather. Drink at least 6 to 8 cups of liquid daily. This could include water, fruits, vegetables, fruit juices, milk, coffee and tea.

Make healthy food choices. We tend to eat more during the winter, which can lead to unwanted weight gain. It is important at this time of year to continue to make healthy food choices. Be sure to include at least 3 servings of vegetables and 2 servings of fruit each day. Fruits and vegetables are

son una excelente fuente de vitaminas y minerales que ayudan a mantener una buena salud.

También asegúrese de consumir muchos alimentos integrales por día. Estos alimentos son ricos en fibra, vitaminas y minerales.

Limite los dulces y las meriendas con mucha grasa, ya que puede ayudar a prevenir el aumento de peso no deseado.

Incluya de 2 a 3 porciones diarias de leche descremada, yogurt o queso para mantener en buena forma los huesos.

Manténgase activo. Cuando hace frío y nieva, tendemos a no hacer caminatas o actividades al aire libre. Sin embargo el ejercicio regular hace que nos mantengamos saludables. Hay muchas actividades que podemos hacer para mantenernos activos aún cuando hace frío. Vea si el centro de recreación comunitario ofrece clases de gimnasia, caminatas dentro de los centros comerciales o si el YMCA/YWCAs tiene natación o clases de aeróbica acuática.

Si vive en un complejo de apartamentos, camine en los pasillos o corredores, o suba uno o dos pisos por las escaleras en lugar de tomar el ascensor. Intente encontrar un amigo como compañía para hacer ejercicio, es más divertido y tiene más posibilidades de continuidad.

very good sources of vitamins and minerals that will help to maintain good health.

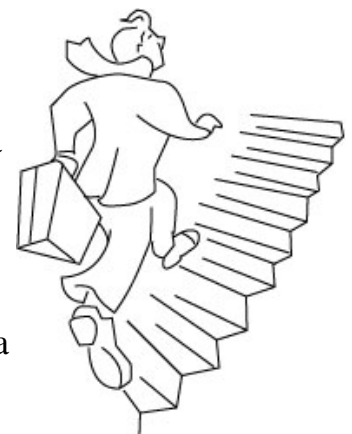
Also be sure to plenty of whole grains each day. These foods are rich in fiber, vitamins and minerals.

Limiting sweets and high-fat snack foods can help prevent the unwanted weight gain.

Be sure to include 2 to 3 servings of low milk, yogurt or cheese everyday to ensure good bone health.

Stay active. When it is cold and snowy outside we are not as likely to go for a walk or do much work outside. However, regular exercise will help keep your healthy. There are plenty of activities to stay active even when it is cold. Check out community recreation center for exercise classes, malls for indoor walking opportunities, or YMCA/YWCAs for swimming or water aerobics.

If you live in an apartment building do your walking in the halls or climb a floor or two of steps instead of always taking the elevator. Look for a friend to exercise with, it is more fun and you are more likely to stick with it.



Lave las manos. Lave sus manos con frecuencia. Una de las cosas que puede hacer para prevenir la gripe es lavarse las manos a menudo. Es una excelente manera de reducir el riesgo de engriparse o difundir los gérmenes de la gripe.

Recuerde usar agua tibia y jabón; lávese las manos hasta el codo si es posible, durante 20 segundos. Enjuáguese bien para retirar el jabón y séquese con papel o con una toalla limpia.

Si bebe muchos líquidos, come alimentos saludables, se mantiene activo y lava sus manos con frecuencia, tiene más posibilidades de mantenerse saludable este invierno.

Hand washing. Wash your hands often. One of the most important things you can do to prevent flu is to wash your hands frequently. It is an excellent way to reduce your risk of getting and spreading cold and flu germs.

Remember use warm water and soap; wash your hands, up to the elbows if possible, for 20 seconds. Rinse thoroughly to remove soap dry with a paper towel or clean towel.

If you drink plenty of fluids, eat healthy, stay active and wash your hands often you will have a better chance of staying healthy this winter.

Batata con Salsa de Pasas de Uvas

1 libra de batatas (unas 3 tazas)
¼ taza de pasas de uva
2 cucharaditas de vinagre
una pizca de canela
una pizca de jengibre

Precalentar el horno a 350 grados.
Pelar y cortar las batatas en cubos.
Colocar todos los ingredientes en un recipiente para horno, mezclando bien. Hornear hasta que se ablanden, unos 45-60 minutos.
Servir caliente.

Rinde 4 porciones. Cada porción de ½ taza: 159 calorías, 0 g grasa, 0 g grasa saturada, 0 mg colesterol, 13 mg sodio, 38 mg carbohidratos, 3.5 g fibra, 2 g proteína.

Sweet Potatoes with Raisin Sauce

1-pound sweet potatoes (about 3 cups)
¼ cup raisins
2 teaspoons vinegar
pinch cinnamon
pinch ginger

Preheat the oven to 350 degrees.
Peel and cube the sweet potatoes.
Place all ingredients together in a large covered casserole dish and mix well. Cover and bake until tender, about 45-60 minutes.
Serve hot.

Serves 4. Each ½ cup serving: 159 calories, 0 g fat, 0 g saturated fat, 0 mg cholesterol, 13 mg sodium, 38 mg carbohydrate, 3.5 g fiber, 2 g protein.



Ensalada de Fiesta

- 6 tazas de lechuga romana y hojas verdes variadas
- ½ taza de perejil (fresco), picado
- ½ taza de arándanos, secos o frescos, picados
- ½ taza de naranja picada o mandarinas en lata, sin jugo
- ¼ taza de cebolla roja, picada
- 2 cucharadas de nueces picadas
- 1 cucharada de vinagre de vino rojo o de manzana
- 1 cucharada aceite vegetal
- pimienta negra a gusto

Mezclar la lechuga y el perejil en un recipiente grande de ensalada. Agregar los arándanos, la naranja, las nueces y la cebolla. Guardar en la nevera hasta el momento de servir. Rociar con aceite, vinagre y pimienta en el momento de servir.

Rinde 4 porciones de 2-taza cada una; 92 calorías, 6 g grasa, 0.5 grasa saturada, 0 colesterol, 15 mg sodio, 9 g carbohidratos, 2.5g proteína, 3.5 g fibra.



Preparada por: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por: Beatriz Padilla



Holiday Tossed Salad

- 6 cups romaine lettuce or mixed greens
- ½ cup parsley (fresh), chopped
- ½ cup cranberries, dried or fresh-chopped
- ½ cup diced fresh orange segments or canned mandarins, drained
- ¼ cup red onion, chopped
- 2 tablespoon pecans, chopped
- 1 tablespoon red wine or cider vinegar
- 1 tablespoon vegetable oil
- black pepper to taste

Toss lettuce and parsley in large salad bowl. Top with cranberries, orange, pecans and onion. Refrigerate until ready to serve. Toss with oil, vinegar and pepper at service time.

Serves 4 Each 2-cup serving; 92 calories, 6 g fat, 0.5 saturated fat, 0 cholesterol, 15 mg sodium, 9 g carbohydrate, 2.5g protein, 3.5 g fiber.



Prepared by: Barbara Farner,
Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center

