



# Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 9, Edición 1  
Volume 9, Edition 1

Enero, 2004  
January, 2004

## *Resuelva ser saludable en 2004*

Mucha gente toma decisiones propias del comienzo de un nuevo año todos los años. Muchas veces estas promesas o resoluciones se relacionan con la salud y bienestar. Desafortunadamente muchos de nosotros después tiene problema con cumplir dichas promesas y sólo lo hace por unas semanas.

Posiblemente ha pensado en cuales serán las nuevas promesas para el año 2004, pero ¿ya pensó en qué hará para cumplirlas? Aquí le brindamos unos consejos que le ayudarán a cumplir sus promesas este año.

► **Haga sólo una cosa por vez** - Tendrá más suerte de cumplir sus promesas si se concentra en una o dos a la vez. Una vez que la promesa se convierte en un hábito, pueden agregar otra a su lista.

► **Tenga un plan de acción** - Una vez que haya decidido cual será su promesa, haga un plan de cómo la realizará. Por ejemplo si su promesa es comer más vegetales, su plan puede incluir lo siguiente:

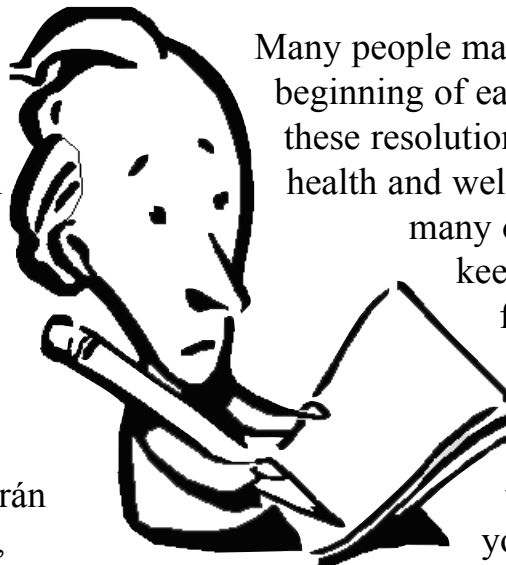
## *Resolve to Be Healthy in 2004*

Many people make resolutions at the beginning of each New Year. Often these resolutions are related to our health and well-being. Unfortunately many of us have trouble keeping these resolutions for more than a couple of weeks.

You probably have thought about what your resolution(s) for 2004 is, but have you thought about how you are going to keep it? Here are some ideas to help you keep those resolutions this year.

► **Do One Thing at a Time** - You will have better luck at keeping your resolutions if you concentrate on one or two things at a time. Once the first resolution has become habit you can add another one to your list.

► **Make a Plan** - Once you have decided on your resolution make a plan for how you are going to accomplish it. For example if your resolution is to eat more vegetable your plan might include the following:



- ▷ Pruebe un nuevo vegetal cada semana.
- ▷ Prepare los vegetales favoritos de una manera diferente.
- ▷ Sirva al menos dos porciones de vegetales en la cena por día.

- ▷ Try one new vegetable every week.
- ▷ Prepare an old favorite in a different way.
- ▷ Have at least two servings of vegetable at dinner everyday.

▶ **Ponga por escrito su promesa** - Escriba no sólo cual será su promesa, sino también su plan de acción. Cuélguela en la nevera o en algún lugar visible para recordarse.

▶ **Write Resolution Down** - Write not only your resolution, but also your plan of action. Put it on the refrigerator or some other place where you will see it everyday as a reminder.

### *Promesas o resoluciones saludables*

Aquí le ofrecemos algunas ideas sobre cómo hacer que sus promesas sean más saludables en 2004.

- ▶ Cambie las horas de ver televisión por alguna actividad. Sólo quema 70 calorías por hora mirando televisión. Quema tres veces más si hace limpieza en su casa.
- ▶ Invite a sus amigos/as a hacer ejercicio. Por ejemplo caminar, tanto dentro como fuera, es siempre más divertido en compañía y es más probable que continúe haciéndolo.
- ▶ Coma por lo menos tres porciones de vegetales por día. Tienen poca grasa, sodio y muchas vitaminas.
- ▶ Coma al menos dos porciones de frutas todos los días. Son dulces, sabrosas y una buena fuente de fibras.
- ▶ Incluya más productos integrales como cereales y pan de salvado.
- ▶ Tome el desayuno todos los días, es la comida más importante del día.

### *Healthy Resolutions*

Here are some ideas to help you make a resolution to be healthier in 2004.

- ▶ Trade TV hours for some kind of activity. You only burn about 70 calories per hour watching TV, you burn about three times that much doing light house cleaning.
- ▶ Invite a couple of friend to exercise with you. This could be walking inside or outside. It's more fun to do it with a friend and you are more likely to keep at it.
- ▶ Eat at least three servings of vegetables every day. They are very low fat, low sodium, rich in vitamins.
- ▶ Eat at least two servings of whole fruit everyday. They are naturally sweet, full of flavor and a good source of fiber.
- ▶ Include more whole grain foods like whole grain cereals and whole grain bread.
- ▶ Eat breakfast everyday. It is the most important meal of the day.

- ▶ Pruebe una comida nueva todas las semanas. Ya sea un vegetal, una fruta o una comida étnica que nunca comió.
- ▶ Elija meriendas saludables como frutas, vegetales, palomitas de maíz, pretzels, galletas de arroz o de jengibre.
- ▶ Coma cada vez menos comidas fritas, sólo una o dos veces por semana.

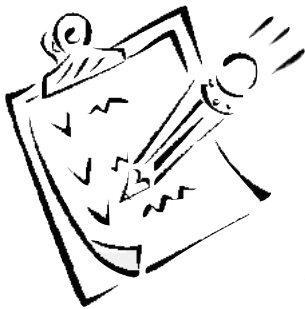
Recuerde comenzar sólo con una o dos promesas y cuando vea que las cumple, agregue otra. Cumplir una o dos promesas es mejor que no cumplir ninguna.

### *Plato de Fideos y Pollo*

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de cebolla, picada
- 1 taza de pechuga de pollo en cubos
- 1 taza de vegetales mixtos congelados
- 1 taza de fideos sin cocer
- 1 taza de caldo de pollo (bajo en sodio)
- ¼ cucharadita de ajo en polvo
- ½ cucharadita de orégano
- pimienta negra a gusto

Calentar el aceite en una sartén a fuego mediano. Saltear la cebolla durante unos minutos y luego agregar el resto de los ingredientes. Dejarlos que hiervan. Luego, bajar el calor, y tapar. Dejar cocer durante unos minutos más hasta que estén blandos, de 8 a 10 minutos. Sirva caliente.

Rinde 2 porciones. Cada porción contiene: 290 calorías, 6.5 g grasa, 90 mg colesterol, 213 gm sodio, 27g carbohidratos, 5 g fibra, 30 g proteínas.



- ▶ Try a new food each week. This might be a new vegetable or fruit or an ethnic food you have never eaten before.
- ▶ Choose healthier snacks like fruits, vegetables, low fat popcorn, pretzels, rice cakes or graham crackers.
- ▶ Eat fried food less often, only once or twice a week.

Remember, start with only one or two resolutions and when you feel you are doing well with those add another. Success with one or two is better than no success with many.

### *Chicken Noodle Dinner*

- 1 tsp vegetable oil
- ½ cup onion, chopped
- 1 cup cooked chicken breast, cubed
- 1 cup frozen mixed vegetables
- 1 cup uncooked noodles
- 1 cup chicken broth (low sodium if possible)
- ¼ tsp garlic powder
- ½ tsp oregano
- black pepper to taste

Heat vegetable oil in skillet over medium-high heat. Sauté the onion for a few minutes then add the rest of the ingredients. Bring to a boil. Lower heat and cover the pan. Simmer until the noodles are tender, about 8 to 10 minutes. Serve hot.

Serves 2. Each serving: 290 calories, 6.5 g fat, 90 mg cholesterol, 213 gm sodium, 27g carbohydrate, 5 g fiber, 30 g protein.

## *Avena con Banana y Nuez*

1 taza de agua  
½ taza de avena tradicional  
¼ cucharadita de canela  
1 banana, pelada y picada  
1 cucharadita de nueces picadas  
½ taza de leche descremada

Colocar en un recipiente el agua, la avena y la canela a fuego fuerte, hasta que hiervan. Reducir el fuego y continuar a cocer durante 4-5 minutos, revolviendo constantemente hasta que la avena llegue a la consistencia deseada. Retirar del fuego, mezclar la banana picada, y cubrir. Dejar reposar 5 minutos antes de servir. Servir con nueces picadas y leche descremada.

Cada porción contiene: 260 calorías, 3.8 g grasa, 2 mg colesterol, 72 mg sodio, 47 g carbohidratos, 6 g fibra, 11 g proteínas.

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

Traducido por: Beatriz Padilla

## *Banana Nut Oatmeal*

1 cup water  
½ cup old-fashioned oats  
¼ tsp cinnamon  
1 banana, peeled and coarsely chopped  
1 tsp chopped pecans  
½ cup skim milk

Bring water, oats and cinnamon to a boil in a saucepan over high heat. Reduce heat to low and continue to cook 4-5 minutes, stirring constantly until oatmeal reaches desired consistency. Remove from heat. Stir in chopped bananas, cover and let sit 5 minutes before serving. Serve with chopped pecans and skim milk.

Serves 1 Serving: 260 calories, 3.8 g fat, 2 mg cholesterol, 72 mg sodium, 47 g carbohydrate, 6 g fiber, 11 g protein.

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

