



Usted Y Su Salud

Your Health and You

Volumen 12, Edición 1
Volume 12, Edition 1

Enero, 2008
January, 2008

Resuelva ser saludable en 2008

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 2008, 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:
 - ◆ 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.

Resolve to Be Healthy in 2008

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

You probably have thought about what your resolutions for 2008 are, but have you thought about how you are going to keep them? 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 vegetables your plan might include the following:
 - ◆ Try one new vegetable every week.
 - ◆ Prepare an old favorite in a different way.
 - ◆ Have at least two servings of vegetables 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 2008.

- ◆ 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 4 a 5 porciones (2½ a 3 tazas) de vegetales por día. Tienen poca grasa, sodio y muchas vitaminas.
- ◆ Coma al menos dos tazas 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.
- ◆ 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.

Healthy Resolutions

Here are some ideas to help you make a resolution to be healthier in 2008.

- ◆ 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 friends 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 4 to 5 servings (2½ to 3 cups) of vegetables every day. They are very low fat, low sodium, rich in vitamins.
- ◆ Eat at least 2 cups 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.
- ◆ 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.



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.

Ensalada de pollo con repollo

1 taza de pollo cocido, cortado en cubos
1 taza de mezcla de repollos (repollo rallado y zanahoria)
1 tallo de apio, picado
1 huevo duro, picado
2 cucharadas de condimento para ensalada
1½ cucharadas de leche descremada
1½ cucharadas de jugo de limón
½ cucharadita de azúcar moreno
1 pizca de sal de apio
1 pizca de paprika

En un recipiente pequeño, mezclar el pollo, el repollo, el apio y el huevo. En otro recipiente mezclar el condimento de ensalada, la leche, el jugo de limón, el azúcar moreno y la sal de apio. Verter sobre la mezcla de pollo y revolver. Espolvorear con paprika. Guardar en la nevera hasta el momento de servir. Rinde 2 porciones.

Para cambiar, puede preparar la receta con sobras de pavo, atún o salmón en lugar de pollo.

Información Nutricional: 217 calorías, 8 g grasa, 169 mg colesterol, 357 mg sodio, 8 g carbohidratos, 1 g fibra, 24 g proteínas.

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 Slaw

1 cup cubed cooked chicken
1 cup coleslaw mix (packaged grated cabbage & carrots)
1 celery rib, chopped
1 hard-cooked egg, diced
2 tablespoons salad dressing
1½ tablespoons lowfat milk
1½ tablespoons lemon juice
½ teaspoon brown sugar
Dash celery salt
Dash paprika

In a small bowl, combine the chicken, coleslaw mix, celery and egg. In another bowl combine the salad dressing, milk, lemon juice, brown sugar and celery salt. Pour over chicken mixture and toss to coat. Sprinkle with paprika. Refrigerate until serving. Serves 2.

For a change can be made with leftover turkey, canned tuna or salmon in place of the chicken.

Nutrition information per serving: 217 calories, 8 g fat, 169 mg cholesterol, 357 mg sodium, 8 g carbohydrate, 1 g fiber, 24 g protein.



Good Health

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 hierban. 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.

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

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.

Nutrition information per serving: 260 calories, 3.8 g fat, 2 mg cholesterol, 72 mg sodium, 47 g carbohydrate, 6 g fiber, 11 g protein.



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

Traducido por:
Beatriz Padilla

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



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences • United States Department of Agriculture •
Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition Service of the U.S. Department of Agriculture.