



# Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 11, Edición 10  
Volume 11, Edition 10

Octubre, 2007  
October, 2007

## Hábitos saludables de por vida

## Healthy Habits for Life

El practicar algún hábito saludable en forma regular puede hacer una gran diferencia en su salud. Aquí le brindamos algunos consejos simples que puede practicar para ser más activo y para tomar decisiones más saludables en lo que come o bebe.

Practicing some simple healthy habits regularly can make a big difference in your health. Below are some simple things you might do to be more active and make healthy choices in what you eat or drink.

Probablemente ya haga algunas de estas cosas, aunque puede beneficiarse de agregar algunas otras a su rutina diaria.

You probably are already doing some of these things. Most of us would benefit by adding some of these things to our daily routine.

Lea la lista y marque lo que ya está haciendo. Seleccione otras que puede hacer para ser más saludable, y practíquelas en las próximas dos semanas. Cuando se haya acostumbrado a ellas, trate de agregar otras. Nunca es demasiado tarde para practicar hábitos saludables.

Read through the list and mark the things that you are already doing. Select a couple of things that you could do to be healthier.

Practice these habits for a week or two. When you have gotten use to doing these try adding another. It is never too late to practice healthy habits.

### Sea Activo

### Get Active



- Uso las escaleras en lugar del ascensor.
- Camino al menos 10 minutos por día – al menos tres veces por semana.
- Estaciono el carro un poco más lejos para caminar más.
- Planifico actividades con familia o amigos que incluyen actividad física (caminatas,

- I use the stairs instead of the elevator or escalator.
- I walk at least 10 minutes a day - three or more times a week.
- I park the car a bit farther away so that I can walk.
- I plan time together with family or friends that includes being physically

paseos de bicicleta, trabajar al aire libre, nadar, etc.)

- Camino o voy de bicicleta en lugar de ir de carro a ciertos lugares no muy lejanos, al menos una vez por semana.
- Hago ejercicio o estiramientos mientras veo televisión.

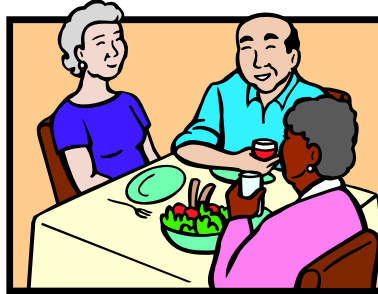
active (walking, riding bikes, working outside, swimming, etc.)

- I walk or bike on a short trip instead of taking the car at least once during the week.
- I stretch or do easy exercises while watching TV.

## Coma y beba saludablemente

## Eat and Drink Healthy

- Como con mi familia o amigos al menos dos veces por semana.
- Como una fruta o vegetales en cada comida.



- Como una fruta o vegetales como merienda todos los días.
  - Intento no comer demasiadas comidas rápidas.
  - Nunca como porciones grandes, salvo cuando comparto con otras personas.
  - Compró frutas y vegetales congelados, enlatados o secos.
  - Compró pan integral (de salvado, avena, centeno, o de varios cereales).
  - Uso poca margarina, mantequilla y salsas para ensaladas.
  - Horneo, aso a la parrilla o en el tostador, o en el microondas las carnes, pescados y aves.
  - Bebo más agua que jugo de frutas.
  - Bebo leche descremada o de 1%.
  - Intentaré practicar los siguientes hábitos la próxima semana: \_\_\_\_\_
- 
- 
- 

- I eat with family or friends at least twice a week.

- I eat a fruit or vegetables at every meal.

- I eat a fruit or vegetables as a snack every day.

- I try not to eat too much fast food.

- I never supersize, unless it is to share with others.

- I buy frozen, canned, or dried fruits and vegetables.

- I buy whole grain bread (whole wheat, bran, oatmeal, multigrain).

- I use small amounts of margarine, butter and salad dressing.

- I bake, broil, grill, microwave meats, fish, and poultry.

- I drink more water or fruit juice.

- I drink 1% or skim milk.

- I will try to do the following habits this week: \_\_\_\_\_
- 
- 
-

## Manzanas Asadas

4 manzanas ácidas para hornear  
1/4 taza de azúcar morena, presionada  
1/4 taza de pasas de uva  
4 cucharaditas de margarina  
2 cucharaditas de canela molida  
1/4 taza de jugo de manzana o naranja

Precalentar el horno a 350°.  
Retirar los corazones de la manzanas con mucho cuidado para no cortarlas por la mitad. Rellenarlas con 1 cucharada de azúcar morena, 1 cucharada de pasas de uva, y cucharadita de margarina. Colocar las manzanas rellenas en un molde para horno.

Verter el jugo sobre las manzanas y espolvorear con canela. Hornear durante 15 minutos o hasta que las manzanas se ablanden y puedan ser pinchadas con un tenedor.

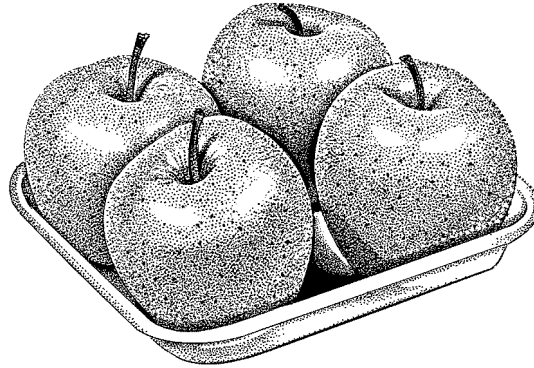
### Direcciones para Microondas:

Retirar el corazón de las manzanas con mucho cuidado para no cortarlas por la mitad. Rellenarlas con 1 cucharada de azúcar morena, 1 cucharada de pasas de uva, y cucharadita de margarina. Colocar las manzanas rellenas en un molde para microondas. Verter el jugo sobre las manzanas y espolvorear con canela. Cocer en microondas durante 8—10 minutos o hasta que las manzanas se ablanden y puedan ser pinchadas con un tenedor.

**Información Nutricional (por porción)** 190 calorías, 4.5 g de grasa, 40 calorías derivadas de la grasa, 60 mg sodio, 40 g carbohidratos, 5 g fibra.

## Baked Apples

4 tart baking apples  
1/4 cup brown sugar, packed  
1/4 cup raisins  
4 tsp. margarine  
2 tsp. ground cinnamon  
1/4 cup apple or orange juice



Preheat oven to 350°.  
Scoop out the core of the apples being careful not to cut all the way through. Stuff each apple with 1 tablespoon of brown sugar, 1 tablespoon of raisins, and 1 teaspoon of margarine. Place stuffed apples in a baking dish.

Pour juice over apples then sprinkle with cinnamon. Bake for 15 minutes or until apples are tender when pierced with a fork.

### Microwave Directions:

Scoop out the core of the apples being careful not to cut all the way through. Stuff each apple with 1 tablespoon of brown sugar, 1 tablespoon of raisins, and 1 teaspoon of margarine. Place stuffed apples in microwave safe dish. Pour juice over apples then sprinkle with cinnamon. Microwave for about 8—10 minutes or until apples are tender when pierced with a fork.

**Nutrition Information (per serving)** 190 calories, 4.5 g fat, 40 calories from fat, 60 mg sodium, 40 g carbohydrates, 5 g fiber.

## Tarta de Manzana con Queso

6 tazas de manzanas, peladas y cortadas en rodajas  
1 cucharada de jugo de limón  
1/2 taza de azúcar  
1/2 taza de harina  
1/4 cucharadita de canela  
1/4 taza de margarina  
2/3 taza de queso parmesano/romano rallado

Precalentar el horno a 350°. Colocar las rodajas de manzana en un molde de 8 x 8 pulgadas. Rociarlas con jugo de limón y la mitad del azúcar. En un recipiente pequeño, mezclar el resto del azúcar, la harina y la canela. Agregar la margarina y mezclar bien. Agregar el queso y mezclar nuevamente. Colocar la mezcla de harina-queso por encima de las manzanas.

Hornear durante 45 minutos o hasta que las manzanas se ablanden. Guardar en la nevera las sobras, antes de las 2 horas.

**Información Nutricional (por porción)** 200 calorías, 8 g de grasa, 70 calorías derivadas de la grasa, 200 mg sodio, 29 g carbohidratos, 1 g fibra.

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

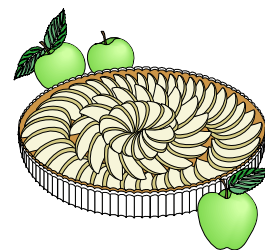
Traducido por:  
Beatriz Padilla



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
FAMILY NUTRITION PROGRAM

## Apple-Cheese Bake

6 cups apples, peeled and sliced  
1 Tbsp. lemon juice  
1/2 cup sugar  
1/2 cup flour  
1/4 tsp. cinnamon  
1/4 cup margarine  
2/3 cup parmesan/romano cheese, grated



Preheat oven to 350°. Place apple slices in an 8 x 8 inch pan. Sprinkle apples with lemon juice and half of the sugar. In a small bowl, mix the remaining sugar, flour and cinnamon. Add the margarine and mix well. Add the cheese and mix well. Sprinkle the flour-cheese mixture evenly over the apples.

Bake for 45 minutes or until apples are soft. Refrigerate leftovers within 2 hours.

**Nutrition Information (per serving)** 200 calories, 8 g fat, 70 calories from fat, 200 mg sodium, 29 g carbohydrates, 1 g fiber.

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

