

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .
Ideas for Eating Better For Less . . .

Enero 2009
January 2009

Ayude a su familia a ser más activa este invierno

- Haga con su familia actividades divertidas en familia lo más a menudo posible.
- Planifique. Las familias activas establecen tiempo para ser activas físicamente.
- Los adultos pueden servir de modelo. Haga ejercicios durante 30 minutos casi todos los días.
- Asegúrese que sus hijos hagan ejercicios 60 minutos diarios aunque no pueda hacerlos con ellos.
- Aliente a sus hijos a ser activos limitando el tiempo que ven televisión o juegan a los juegos de video.



Help Your Family Be Active This Winter

- Have your family choose fun activities to do together as often as possible.
- Plan ahead. Active families make time to be physically active.
- Adults can be good role models. Be active 30 minutes most days.
- Make sure your children are active 60 minutes each day even when you are not able to be active with them.
- Encourage your children to be active by limiting the amount of time your children watch television or play video games.



Diversión Familiar

Actividades de Invierno

- Caminatas familiares
- Sacar la nieve con la pala
- Deslizarse en trineo, andar de patines de hielo
- Hacer un muñeco de nieve
- Bailar y disfrutar dentro de casa de la música que nos gusta
- Jugar juegos diferentes (dentro y fuera de casa):
 - Mancha venenosa/congelada
 - Escondidas
 - Frisbee (tirar el disco, solo afuera)
 - Juegos con pelotas dentro de casa (basquetbol, agarrar la pelota) con una pelota blanda o de esponja



Fun Family

Winter Activities

- Family walks
- Shoveling snow
- Sledding, ice skating
- Building snow people
- Dancing indoors to your favorite music
- Playing games (indoors and outdoors):
 - Freeze Tag
 - Hide & Seek
 - Frisbee (outdoors only)
 - Ball games indoors (basketball, catch) with soft foam-like ball



Desayuno Burrito Rinde 1 porción

- 1 Tortilla de trigo
 - 1 huevo
 - 2 cucharadas de queso rallado
 - 2 cucharadas de vegetales picados (cebolla, pimiento verde, chiles, etc.)
1. Calentar la tortilla en una sartén y colocarlas dentro de una toalla de papel para mantenerlas calientes, o calentarlas en el microondas antes de servir.
 2. Engrasar levemente la sartén.
 3. Batir el huevo y cocer en la sartén hasta que esté hecho. Agregar el queso y los vegetales.
 4. Dividir la mezcla de huevo entre las tortillas calientes y enrollarlas. Servir.
 5. Guardar las sobras en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 230 ~ grasa 12 g ~ calorías derivadas de la grasa 110 ~ sodio 350 mg ~ carbohidratos 18 g ~ fibra 1 g

Breakfast Burrito Serves 1

- 1 flour tortilla
 - 1 egg
 - 2 Tbsp. shredded cheese
 - 2 Tbsp. chopped vegetables (onion, green peppers, chilies, etc.)
1. Warm tortilla in skillet and place between paper towels to keep warm or warm in the microwave prior to serving.
 2. Lightly grease cooking skillet.
 3. Beat egg and scramble in skillet until thoroughly cooked. Add cheese and vegetables.
 4. Divide egg mixture into warm flour tortillas and roll up. Serve.
 5. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 230
~ fat 12 g ~ calories from fat 110 ~ sodium 350 mg ~ total carbohydrate 18 g ~ fiber 1 g

Sopa de Frijoles Rinde 7 porciones (porción de 1 taza)

1/2 libra de carne picada de vaca o pavo	1 a 1 1/2 cucharadita de chili en polvo
1 lata de 14-16 onzas de tomates	1/4 cucharadita de orégano
1 lata de 15 onzas de maíz, sin escurrir	1 taza de agua
1 lata de 15 onzas con salsa de chili	

Preparación en la hornalla:

1. Dorar la carne molida y escurrir la grasa.
2. Agregar el tomate, el maíz, los frijoles, el condimento y el agua en una sartén.
3. Llevar a punto de hervor, siempre revolviendo. Bajar el calor y dejar cocer 5 minutos.
4. Servir caliente. Guardar las sobras en la nevera.

Preparación en el microondas:

1. Mezclar los frijoles, el tomate, el maíz, el agua, el condimento y la carne molida cocida en un recipiente de microonda. Tapar. Cocer en el microondas en potencia ALTA durante 10 minutos.
2. Servir caliente. Guardar las sobras en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción c/carne) - Calorías 176 ~ grasa 4 g ~ calorías derivadas de la grasa 39 ~ sodio 525 mg ~ carbohidratos 21 g ~ fibra 4 g

Bean Soup Serves 7 (1 cup servings)

1/2 pound ground beef or turkey	1 to 1 1/2 teaspoon chili powder
1 can (14-16 ounce) stewed tomatoes	1/4 teaspoon oregano
1 can (15 ounce) whole kernel corn, not drained	1 cup water
1 can (15 ounce) chili beans in chili sauce	

Stovetop cooking:

1. Brown ground meat and drain fat.
2. Add tomatoes, corn, beans, spices and water in saucepan.
3. Bring to boil while stirring constantly. Reduce heat and simmer 5 minutes.
4. Serve hot. Refrigerate leftovers.

Microwave cooking:

1. Combine beans, tomatoes, corn, water, spices and cooked ground beef in microwaveable dish. Cover. Microwave on HIGH 10 minutes.
2. Serve hot. Refrigerate leftovers.

NUTRITION FACTS (per serving w/beef) - Calories 176 ~ fat 4 g ~ calories from fat 39 ~ sodium 525 mg ~ total carbohydrate 21 g ~ fiber 4 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois * United States Department of Agriculture

* Local Extension Councils Cooperating

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

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.