

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 . . .

Encuentre el equilibrio entre alimentación y actividad física

Para prevenir el aumento de peso,
haga actividad física todos los
días.



Find Your Balance Between Food & Physical Activity

Be physically active everyday for
good health and to prevent weight
gain.

- Para mantenerse saludable en la vida adulta necesita practicar por lo menos 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días.
- Para mantener un peso saludable y evitar engordar durante la vida adulta, necesita practicar por lo menos 60 minutos de actividad física moderada o fuerte casi todos los días y no comer más calorías de las que su cuerpo necesita.
- Para evitar ganar nuevamente el peso que ha perdido, necesita practicar de 60 a 90 minutos de actividad física moderada casi todos los días y no comer más calorías de las que su cuerpo necesita.

- To help you stay healthy in adulthood you need to do at least 30 minutes of moderate physical activity on most days of the week.
- To help you keep a healthful body weight and prevent weight gain in adulthood you need to do at least 60 minutes of moderate to vigorous physical activity on most days of the week and not eat more calories than your body needs.
- To keep from gaining back weight that you have lost you need to do at least 60 to 90 minutes of daily moderate physical activity on most days of the week and not eat more calories than your body needs.

Sea saludable muévase más

Ejemplos de actividad física moderada:

trabajo de jardinería
caminada rápida
bailar
andar en bicicleta ≤ 10 mph

Ejemplos de actividad física fuerte:

correr y hacer jogging
natación
andar en bicicleta > 10 mph
aeróbicos

Nota: La mayoría de los adultos sanos no necesita consultar con su médico antes de comenzar un plan de actividad física moderada. Sin embargo, los hombres de más de 40 y las mujeres de más de 50 años que quieran hacer actividad física fuerte o que tienen una enfermedad o riesgo de enfermedad cardíaca crónica deben consultar con un médico para diseñar un programa de actividad física seguro y efectivo.



Be Fit Move More

Examples of moderate physical activity:

gardening and yard work
brisk walking
dancing
bicycling ≤ 10 mph

Examples of vigorous physical activity:

running and jogging
swimming
bicycling > 10 mph
aerobics

Note: Most healthy adults do not need to see their healthcare provider before starting a moderate-intensity physical activity program. However, men older than 40 years and women older than 50 years who plan a vigorous program or who have either a chronic disease or risk factors for a chronic disease should see their physician to design a safe, effective program.



Pasta Untable de Mantequilla de Cacahuates con Manzana y Pasas de Uvas

Rinde 6 porciones.

2/3 taza de mantequilla de cacahuete

1/4 taza de salsa de manzana

1/4 taza de pasas de uvas picadas

1/8 cucharadita de canela molida

1. Mezclar todos los ingredientes. Cubrir y colocar en la nevera durante algunas horas para que tome sabor.
2. Untar con el pan o con magdalenas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 200 ~ grasa 14 g ~ calorías derivadas de la grasa 130 ~ sodio 135 mg ~ carbohidratos 13 g ~ fibra 2 g

Desayuno de Rollito de Banana con Pasas de Uva Rinde 4 porciones.

4 (8 pulgadas) tortillas de harina

2 bananas medianas, en rodajas

1/2 taza de mantequilla de cacahuete

1/3 taza de pasas de uva

1. Para cada rollito; untar 1 lado de la tortilla con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete.
2. Cubrir con las rodajas de media banana y colocar 1-1/2 cucharadas de pasa de uva.
3. Enrollar la tortilla y cortar por la mitad para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por rollito) - Calorías 390 ~ grasa 19 g ~ calorías derivadas de la grasa 170 ~ sodio 190 mg ~ carbohidratos 46 g ~ fibra 6 g

Peanut Butter Apple Raisin Spread Serves 6.

2/3 cup peanut butter

1/4 cup applesauce

1/4 cup chopped raisins

1/8 tsp. ground cinnamon

1. Mix the ingredients together. Cover and refrigerate for a couple of hours to allow the flavors to mix.
2. Spread it on bread or muffins.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 200 ~ fat 14 g ~ calories from fat 130 ~ sodium 135 mg ~ total carbohydrate 13 g ~ fiber 2 g

Breakfast Raisin-Banana Tortilla Roll-up Serves 4.

4 (8-inch) flour tortillas

2 medium bananas, sliced

1/2 cup peanut butter

1/3 cup raisins

1. For each sandwich; spread 1 side of 1 tortilla with 2 Tbsp. peanut butter.
2. Cover with half of 1 sliced banana and sprinkle with 1-1/2 tablespoons raisins.
3. Roll tortilla up tightly; cut in half to serve.

NUTRITION FACTS (per roll-up) - Calories 390 ~ fat 19 g ~ calories from fat 170 ~ sodium 190 mg ~ total carbohydrate 46 g ~ fiber 6 g

Pescado & Tomates Rinde 4 porciones.

1 cucharada de aceite vegetal	1 lata (15 onzas) tomates picados
1 cebolla pequeña	1 libra de filetes de pescado
1 diente de ajo, picado o 1/8 cucharadita de ajo en polvo	Condimento a gusto; perejil, pimienta

1. Calentar el aceite en una sartén grande. Freír la cebolla y el ajo.
2. Agregar el tomate con jugo, a la cebolla y el ajo. Revolver bien y cocer a fuego mediano hasta que todo esté caliente.
3. Empujar la salsa de tomate para los lados y agregar el pescado. Cubrir con la salsa y tapan la sartén. Cocer durante 10 minutos o hasta que el pescado esté cocido por dentro.
4. Condimentar a gusto con perejil y pimienta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 150 ~ grasa 4.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 35 ~ sodio 200 mg ~ carbohidratos 7 g ~ fibra 2 g

Fish & Tomatoes Serves 4.

1 Tbsp. vegetable oil	1 can (15 oz.) tomatoes, diced
1 small onion	1 lb. fish fillets
1 garlic clove, crushed or 1/8 tsp. garlic powder	Season to taste; parsley, pepper

1. Heat oil in large skillet. Sauté onion and garlic.
2. Add tomato with juices, onion, and garlic. Stir well and cook over medium heat until heated through.
3. Push tomato mixture to the side and add fish. Cover fish with tomato mixture. Cover skillet and cook 10 minutes or until fish is thoroughly cooked.
4. Season fish and tomato dish with parsley and pepper to taste.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 150 ~ fat 4.5 g ~ calories from fat 35 ~ sodium 200 mg ~ total carbohydrate 7 g ~ fiber 2 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.