

Arbor Management, Inc.

Edición Especial-Noticias de Nutrición

MES NACIONAL DE LA NUTRICION

Academy of Nutrition
and Dietetics

MARZO 2019

APRENDE MAS



Mantenlo simple!

Comer bien no tiene que ser complicado!

No es necesario seguir una dieta complicada para comenzar a comer bien, hay algunas cosas simples que puede intercambiar para que su dieta sea más saludable. Puede parecer desafiante, pero pequeños cambios pueden sumarse.

Aquí hay algunos consejos simples:

- * Ve más despacio. Sé consciente de lo lleno que te sientes cuando estás comiendo, cuando te sientes lleno, tómalo como tu signo para terminar con tu comida.
- * Bebe suficiente agua para el día, asegúrate de llevar siempre una botella recargable.
- * Hornear o rostizar en lugar de asar o freír.
- * Asegúrate de comer una verdura en el almuerzo y la cena.
- * Come de platos pequeños.

¡Algunos cambios simples ayudan a hacer una diferencia también!

- * Agregue fruta fresca a su sándwich de mantequilla de maní en lugar de jalea.
- * Para una fiesta, considere un plato de fruta y queso en lugar de papas fritas y salsa.
- * En lugar de helado, pruebe una taza de bayas con crema batida encima.



Picaduras de Energia

¡Las picaduras de energía pueden ser un bocadillo saludable para llevar o como parte de un desayuno nutritivo! ¡Estas picaduras son un golpe nutritivo!

Ingredientes:

- 1 taza de Avena Seca
- 1/2 taza de Semillas de Girasol
- 1/2 taza de Semilla de Lino Molida
- 1/2 taza de Chips de Chocolate Oscuro
- 1 cucharada de Semillas de Chia
- 1/2 taza de Pure de Maní
(puede usar mantequilla de girasol o mantequilla de almendras)
- 1/3 taza de Miel
- 1 cucharadita de Vainilla



Instrucciones:

Mescle todos los ingredientes en un plato hondo. Refrigere por 1/2 hora. Luego enrolle en bolas de aproximadamente 1 onza. Ponlo en un recipiente hermético y puedes almacenar en el refrigerador 1 semana.

Ejercicio Familiar!

El ejercicio tiene tantos beneficios!

- ⇒ Mejor humor
- ⇒ Sentirse con más energía / mejor sueño
- ⇒ Mayor concentración
- ⇒ Reducción de la presión sanguínea y mejor control de la glucemia



Mantenerse en el camino es siempre la parte más difícil. Dile a algunos amigos o familiares de confianza que te ayuden a mantenerte responsable. Involucrar a toda la familia en el ejercicio te ayudará a ser responsable. ¡Aquí hay algunos consejos divertidos de ejercicios familiares! Apunta a un gol de 30 min. para adultos y 60 min. para niños.

- * Camine a su centro comercial local
- * Mira y sigue un DVD de ejercicios, en lugar de una película
- * Ir a patinar sobre hielo
- * Tener una fiesta de baile bajo techo
- * Camine en su lugar mientras mira television
- * Disfruta de una aventura familiar de senderismo en tu reserva forestal local



Jennifer Malchow, RDN, LDN
Nutricionista Dietista Registrada
Arbor Management Inc.
jmalchow@arbormgt.com

