

# ¡Un feliz año nuevo!

Llena el año nuevo de alegría, salud y mantente seguro en casa siguiendo las pautas de la CDC.



## Protéjete y a los demás

Lávate las manos con frecuencia o usa desinfectante para manos cuando no esté disponible.



Limpia y desinfecta diariamente las superficies que se tocan con frecuencia.



Cúbrete la boca y la nariz con una máscara cuando estés cerca de otras personas.



Pon 6 pies de distancia entre tú y las personas que no viven en tu hogar.

Adaptado de: CDC.org



ENERO 2021

# TU SALUD ¡SÍ CUENTA!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

VOLUMEN 176



Página 2

Mide tus porciones



Página 3

Receta Saludable



Página 4

Información General

## CONTROLA LAS PORCIONES

Para mantener un peso saludable puedes usar las porciones adecuadas del plato saludable, lo que te ayudará a mantener el equilibrio entre lo que comes y las calorías que quemas con el ejercicio.



El plato saludable se compone de:



### La 1/2 de tu plato

debe tener verduras con mucho color, como brócoli, tomate o zanahorias.



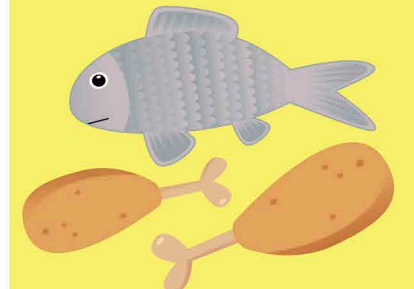
### Un 1/4 de tu plato

debe contener granos, como arroz o fideos.



### Un 1/4 de tu plato

debe contener proteínas con poca grasa, como pescado o pollo.



Adaptado de: Modulos Tu Salud ¡Si Cuenta!

# ¡PORCIONES AL ALCANCE DE TU MANO!

El control está en tus manos, úsalas para medir el tamaño correcto de las porciones.



**Palma: 3 onzas**  
Pescado, pollo, ternera, cerdo, pavo, frijoles, tofu



**Dos puños: 1 taza**  
Ensalada, espinacas, cualquier verdura, leche, yogur



**Un puño : 1/2 taza**  
Fruta, pasta, arroz, pan, cereales, granos

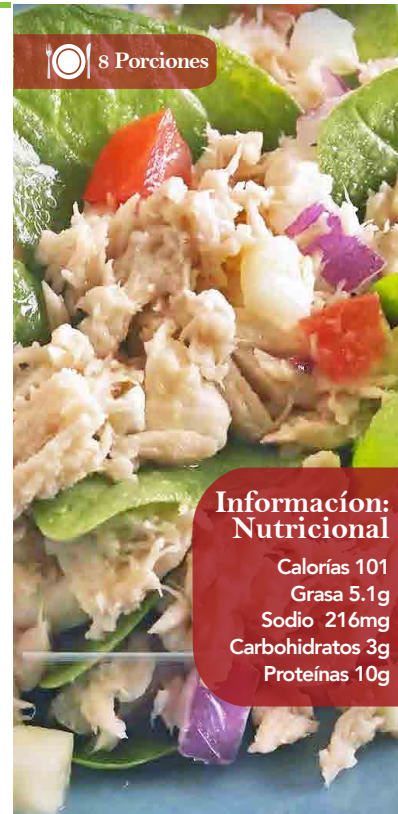


**Largo y ancho del pulgar: 1-2 onzas**  
Queso, aderezos, legumbres (como nueces), semillas



**La parte superior del pulgar: 1 cucharadita**  
Aceite de oliva, mantequilla, aceite de canola

Adaptado de: Modulos Tu Salud ¡Si Cuenta!



8 Porciones

### Información Nutricional

Calorías 101  
Grasa 5.1g  
Sodio 216mg  
Carbohidratos 3g  
Proteínas 10g

## Ensalada del chef mediterránea con atún

### Modo de preparación:

1. En un tazón grande, combina el atún, las espinacas, los tomates, la cebolla, el pepino y el queso feta.
2. En un tazón pequeño, mezcla el vinagre, el jugo de limón, el orégano y el aceite de oliva.
3. Mezcla con el atún.

### Ingredientes:

- 10 onzas de atún enlatado (escurrido, empacado en agua)
- 6 tazas de espinacas tiernas
- 1 taza de tomates picados (1 tomate grande)
- 1/2 taza de cebolla morada picada (aproximadamente 1/2 cebolla mediana)
- 1 taza de pepino pelado y picado
- 1/4 taza de queso feta desmenuzado y reducido en grasa
- 2 cucharadas de vinagre de cidra
- 1 cucharada de jugo de limón
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco

Adaptado de: Heart.org

## REDUCE LAS CALORÍAS

Para reducir calorías es necesario hacer pequeños cambios. Se recomienda bajar de peso de manera saludable, es decir, perder entre 1 y 2 libras por semana.

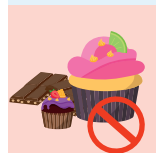
3,500 calorías = 1 libra

● Se recomienda quemar de 3,500 a 7,000 calorías a la semana:

### Modifica lo que comes, por ejemplo:



Evita uno de los refrescos que bebes cada día y reemplázalo con un vaso de agua.



Reemplaza golosinas y panecitos con frutas.



Cómete una hamburguesa menos a la semana.



### Empieza a hacer actividad física:

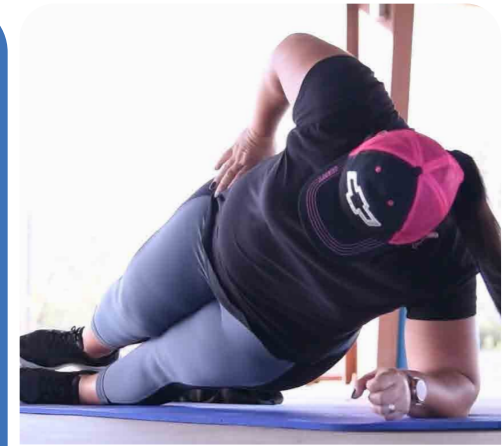
Quema calorías haciendo ejercicio lo que, además, te brinda muchos beneficios para la salud.

Para más historias, visita vimeo:  
[tusaludsicuenta](#)



VIDA SALUDABLE  
Modelo a Seguir  
Patricia Garza

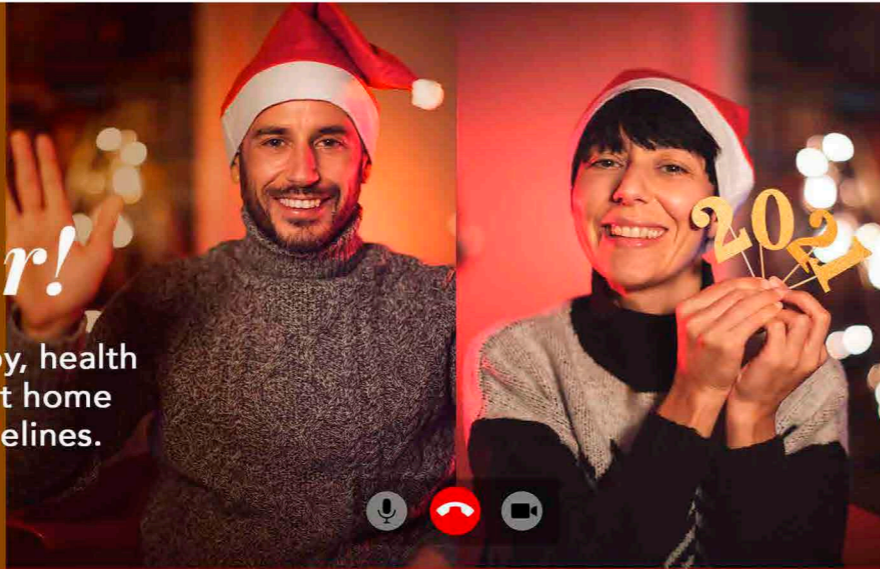
"Gracias a las clases de ejercicios he mejorado mi salud. Antes era pre diabética, pero después de tiempo fui al medico para hacerme unos exámenes y ya no lo soy, estoy en el nivel correcto."



"Podemos hacer un cambio, podemos motivarnos hacer ejercicio, comer mejor, para no llegar a ese nivel de estar en diabetes."

# Happy New Year!

Fill the new year with joy, health and keep staying safe at home following the CDC guidelines.



## Protect Yourself and Others

Wash your hands often, or use hand sanitizer when not available.



Clean and disinfect frequently touched surfaces daily.



Cover your mouth and nose with a mask when around others.



Put 6 feet of distance between yourself and people who don't live in your household.

Adapted from: CDC.org



JANUARY 2021

# YOUR HEALTH MATTERS

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program Education (SNAP-ED).

VOLUME 176



Page 2

Portion Guide



Page 3

Healthy Recipe



Page 4

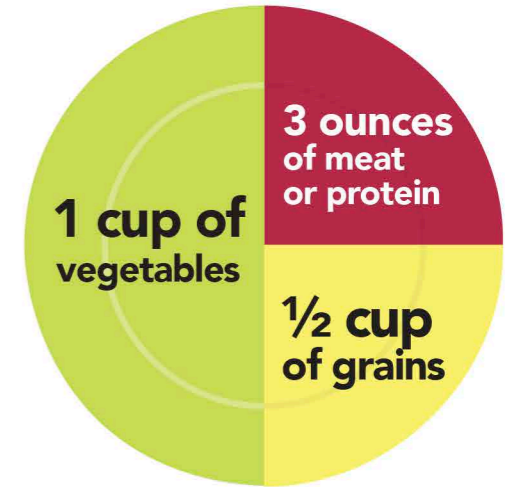
General Information

## PORTION CONTROL

You can use portions to maintain a healthy weight, and help your body maintain a balance in what you eat and the calories you burn from exercise.



A healthy plate portion Includes:



### 1/2 of your plate

should be vegetables with lots of color, like broccoli, tomatoes, or carrots.



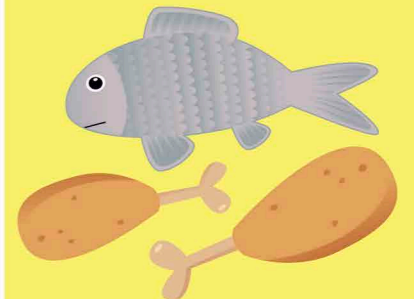
### 1/4 of your plate

should contain grains, like rice or noodles.



### 1/4 of your plate

should contain proteins with little fat, like fish or chicken.



Adapted from: Tu Salud ¡Si Cuenta! Modules

# HAND SIZE PORTION GUIDE

The control is in your hands, use them to measure the right portion sizes.



**Palm: 3 Ounces**  
Fish, chicken, beef, pork, turkey, beans, tofu



**Two cupped hands or two fists: 1 Cup**  
Salad, spinach, vegetables, milk, yogurt



**One cupped hand: 1/2 Cup**  
Fruit, pasta, rice, bread, cereal, grains



**Length & width of thumb: 1-2 Ounces**  
Cheese, dressings, legumes (like nuts), Seeds



**Top section of thumb: 1 Teaspoon**  
Olive oil, butter, canola oil

# CUT CALORIES

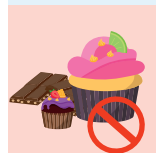
To cut calories it is necessary to make small changes, 1-2 pounds lost per week is considered a healthy weight loss goal.

3,500 calories = 1 pound • Recommended to burn 3,500 to 7,000 calories a week.

Modify the food you eat, for example:



Drink one **less soda** each day – and replace it with a glass of water.



Replace **snacks** with fruit.

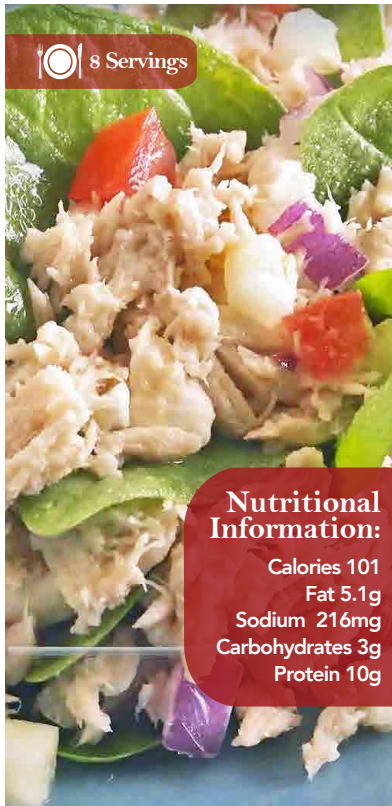


Eat one **less hamburger** a week.



## Do physical activity

Burn calories by doing physical activity, it also provides additional health benefits.



8 Servings

### Nutritional Information:

Calories 101  
Fat 5.1g  
Sodium 216mg  
Carbohydrates 3g  
Protein 10g

## Mediterranean Tuna Chef Salad

### Directions:

1. In a large bowl, combine the tuna, spinach, tomatoes, onion, cucumber, and feta.
2. In a small bowl, whisk together the vinegar, lemon juice, oregano and olive oil.
3. Toss with the tuna mixture.

### Ingredients:

- 10 oz. canned tuna (drained, packed in water)
- 6 cups baby spinach
- 1 cup chopped tomatoes (1 large tomato)
- 1/2 cup chopped red onion (about 1/2 medium onion)
- 1 cup chopped, peeled cucumber
- 1/4 cup crumbled, reduced-fat feta cheese
- 2 Tbsp. cider vinegar
- 1 Tbsp. lemon juice
- 2 Tbsp. olive oil
- 1 tsp. dried oregano

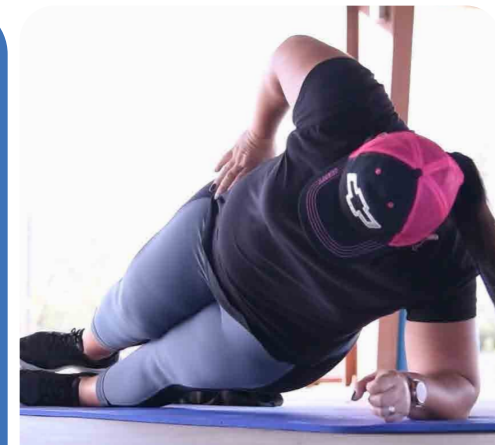
Adapted from: Heart.org

For more stories, visit vimeo:  
[tusaludsicuenta](#)



HEALTHY LIVING  
» Role Model «  
Patricia Garza

"Thanks to the exercise classes I have been improving my health. I was pre-diabetic, but recently I took some medical exams that show am no longer there, I am back at being healthy."



"We can make a change, we can motivate ourselves to exercise, eat better, and not fall into that level of having diabetes."