

### En este número

¿Por qué ejercitarse?

¿Cómo pueden ayudar los padres?

El rincón de la inocuidad alimentaria

Receta Right Bite

Sopa de letras de la A a la Z

Estirar las sobras

## Levántese, muévase

Las enfermedades cardíacas son una de las mayores causales de muerte en los Estados Unidos... y la falta de actividad física es un gran factor de riesgo en las cardiopatías. El ejercicio regular puede reducir el riesgo de enfermedades cardíacas y otros problemas de salud, como la diabetes y la obesidad. Incluso una actividad moderada como caminar ayuda si se hace regularmente durante un mínimo de 30 minutos casi todos los días.

### ¿Sabía usted?

¡Los fumadores que comienzan a ejercitarse de forma regular están más propensos a disminuir o incluso a dejar de fumar completamente!

Manténgase en forma

### Otros beneficios del ejercicio

- ◆ **FUERZA:** El ejercicio desarrolla músculos fuertes, necesarios para sostener y mover su cuerpo.
- ◆ **FLEXIBILIDAD:** El ejercicio ayuda a prevenir lesiones en músculos, articulaciones y tendones.
- ◆ **RESISTENCIA:** El ejercicio le permite estar activo más tiempo sin sentirse realmente cansado.





# Jugar con ganas

## ¡Mantente en movimiento!

Necesitas al menos **50 minutos** de actividad física **todos los días** . Ya sea que uses la patineta, lances una pelota o juegues a *Tú la Llevas* , icada actividad cuenta!

### ¿Cómo pueden ayudar los padres?

- ◆ Dé un buen ejemplo siendo activo usted mismo.
- ◆ Ponga límite a actividades como mirar televisión y los juegos de vídeo y en la computadora.
- ◆ Planifique salidas familiares activas.
- ◆ Reparta las tareas hogareñas (cortar el césped, juntar hojas, fregar los pisos, etc.) que requieran esfuerzo físico.
- ◆ Estacionese al final del estacionamiento y no cerca de la puerta.
- ◆ Asegúrese de que sus hijos se mantengan físicamente activos en la escuela.

# Rincón de la inocuidad alimentaria



## Consejos para preservar la inocuidad en la cocina

- ◆ Cuando guarde carne cruda, aves, pescado y frutos de mar en el refrigerador póngalos en un plato o bandeja así la sus jugos no gotearán sobre otras comidas.
- ◆ Use una tabla de cortar para carnes crudas y otra para ensaladas y otras comidas ya listas para consumir (o lave las tablas de cortar entre cada uso).
- ◆ Nunca ponga comida cocinada en un plato que haya tenido carne cruda, ave, pescado o frutos de mar a menos que el plato haya sido lavado.

## Receta RightBite

### Desayuno de burrito a la carrera

#### Ingredientes

- 1 tortilla de harina
- 1 cucharada sopera de mantequilla de cacahuete cremosa
- 2 cucharaditas de jalea de fresas
- ½ banana

#### Instrucciones

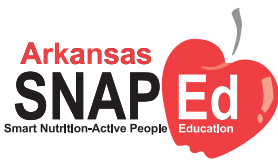
1. Unte la mantequilla de cacahuete y la jalea sobre la tortilla de harina.
2. Enrolle la tortilla en la banana
3. Envuelva el burrito en una toalla de papel y póngalo al microondas durante 35 segundos o hasta que esté tibio. (También puede ser servido frío).

## Actividad física...De la A a la Z

P U V O W B N M M N G O B M L E G R I M  
 T J R E Q T U T U T I C C A W F S H F V  
 B S V S U Y I R X I M C Q R S U O Y U U  
 A Q Z V M V W W R B N C Q U A E N Q F V  
 Y G A J S C F X B O A J R A H Z B E U J  
 V O B T J C E M H J S V O M A F I A M F  
 L P V T E N Y C M Y I A D Z B J K G L C  
 E J E R C I C I O S A E R Ó B I C O S L  
 Z R M O E L P J N R B F B Y V J G O P V  
 G A C K X A S K D X L D R M O M Y G L V  
 K M C H T R A N I M A C E E E E G F J X  
 I G Q I B J E K P I R W R K L T A B N Q  
 E M N U I V S W Z H I I R L D U E W M A  
 U A F A W D W I K S M G O D F Q E E V O  
 R J I Q S K U S K Y A V C U F R Y I W Z  
 N K R T P C C L G J A Z Q X U P P G Q V  
 V V E Q H I K A G A P V N C I Q E T Q H  
 T R O T E T S P Q Z L N C A M N T J Y M  
 X V B X T C T J V W X B V X D U L S O L  
 E R C P L S T N F D S N C K K A E N C Y

¿Puedes encontrar estas actividades?

- EJERCICIOS AERÓBICOS
- BASEBALL
- DANZAS
- GIMNASIA
- TROTE
- BURRO
- CORRER
- PATINAR
- VOLLEY
- CAMINAR



Cooperative Extension Service  
2301 South University Avenue  
Little Rock, AR 72204

## Consejos para estirar las sobras: ¡Cómo encontrar dinero en su refrigerador!



**Ají sobrante:** Sirvalo sobre una papa al horno o mezclado con fideos para otra gran comida.



**Panqueques o waffles sobrantes:** Sepárelos con una hoja de aluminio, póngalos dentro de una bolsa para congelador y congélelos. Para un desayuno rápido, tome las porciones que necesite de la bolsa y póngalas en el microondas por 1 o 2 minutos. No más compras caras de panqueques y waffles congelados.



**Fideos, arroz o papas sobrantes:** Agréguelos a una sopa para una sustanciosa comida.

Recuerde refrigerar o congelar rápidamente las sobras en contenedores poco profundos. Siempre etiquete y ponga fecha a sus sobras.

Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite [www.uaex.uada.edu](http://www.uaex.uada.edu).