



# Guía para el Bienestar



\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_



\* \_\_\_\_\_



## winter **STREAK**

PROGRAMA PARA EL BIENESTAR



\_\_\_\_\_ \* \_\_\_\_\_



\* \_\_\_\_\_ \*





## “¿Este libro es para mí?”

Lo crea o no, este libro puede aplicarse a casi todo el mundo. No es necesario saber qué hacer para empezar. Aunque este libro no cubre todos los temas de salud, es un punto de partida para cualquier persona que esté lista para comprometerse o volver a comprometerse en una trayectoria de salud y bienestar.

## “¿Cómo utilizo este libro?”

En primer lugar, debe comprometerse a realizar un cambio. Luego, siga la guía semanal o sáltese según sea necesario. Cada sección contiene información y actividades que le ayudarán a establecer y alcanzar su meta de bienestar. Al final de cada sección hay un registro. **Estos registros le ayudarán a seguir con sus objetivos, progresos y obstáculos. También hay un espacio para que escriba una reflexión.**

# Contenido

- Introducción ..... 2
- Fijación de metas ..... 6
- Alimentación consciente ..... 12
- Bienestar Emocional ..... 18
- ¡Moverse! ..... 26
- Mantener la TRAYECTORIA ... 34





“

“Me gustaron mucho los talleres. Ya llevo un estilo de vida bastante sano, pero siempre se puede aprender algo sobre las pequeñas cosas que se pueden hacer para mejorar lo que ya se está haciendo. La motivación de caminar en el frío fue especialmente útil.”

– KELLY, 2022 PARTICIPANTE DE WINTER STREAK

“¡La serie me ha parecido EXCELENTE! Gracias. Me gustó que se ofreciera dos veces al día, de forma que si se perdía una o sabía que no podía asistir a una, podía unirse a la otra.”

– MAYA, 2022 PARTICIPANTE DE WINTER STREAK

“Siempre aprendo algo nuevo de estas sesiones que puedo incorporar a lo que ya estoy haciendo. Al estar jubilado, ¡tengo tiempo para trabajar en mis objetivos mejor que cuando trabajaba! Incluso el simple hecho de tener un refuerzo de lo que ya hago es algo bueno.”

– ROB, 2022 PARTICIPANTE DE WINTER STREAK

“Me gustó mucho poder participar y ver los vídeos. Me gustó la interacción de enviar nuestros objetivos o respuestas a los temas de debate y recibir respuesta de alguien -que era muy amable y motivador”.

– KRISTIE, 2022 PARTICIPANTE DE WINTER STREAK

**Reconozcámoslo: la salud y el bienestar no siempre son fáciles.** Para muchos de nosotros, los planes de bienestar parecen más una tarea que un beneficio. Levantarse temprano para hacer ejercicio, controlar minuciosamente la ingesta de calorías, buscar la motivación... ¿le suena familiar? Permítanos contarle un pequeño secreto: no tiene por qué ser así. El bienestar, en todos sus aspectos, puede cambiar su vida. Puede ayudarle a sentirse y moverse mejor, darle más energía a lo largo del día, ayudarle a perder peso (si eso es lo que desea) y permitirle a USTED tomar el control de su salud en general. **Y lo mejor de todo es que no tiene que pasarse horas en el gimnasio ni vigilar lo que come cada día para que eso ocurra.**

**Si está dispuesto a un reto, este libro es para usted. Queremos guiarle en un trayecto a través de algunos pasos sencillos hacia el cambio de mentalidad y la construcción de nuevos hábitos en torno a:**

- ✓ **Fijación de metas**
- 🍏 **Alimentación consciente**
- 🧘 **Bienestar Emocional**
- 🚶 **¡Moverse!**

Nuestra esperanza es que usted se encuentre pensando y experimentando el bienestar de manera diferente, ¡y aprendiendo algo en el camino! Tenga en cuenta que NO hemos dicho que vaya a ser fácil; si lo fuera, ¡todo el mundo lo estaría haciendo! El cambio es difícil y lleva tiempo, pero no está solo. Hay gente a su alrededor que tiene los mismos objetivos que usted. Agrúpese con ellos, hablen de sus experiencias y aprendan a apreciar el bienestar en todas sus formas.

Asegúrese de visitar [winterstreak.org](https://winterstreak.org) para inscribirse en los talleres, consultar los recursos e inscribirse en otros programas de salud y bienestar.

Si necesita ayuda a lo largo de este trayecto, póngase en contacto con Brandi Helman, Representante de Participación Comunitaria en Salud, en [bhelman3@wellspan.org](mailto:bhelman3@wellspan.org).

Atentamente,

**El equipo de WellSpan Winter STREAK**



# Fijación de Metas

-el proceso de decidir lo que uno quiere conseguir o lo que uno quiere que otra persona consiga durante un periodo de tiempo determinado. (Diccionario de Cambridge)

Las personas con metas tienen éxito  
porque saben adónde van.  
- Earl Nightingale

En esta sección nos concentraremos en la fijación de metas. Este primer paso lo pondrá en un camino más claro hacia el bienestar. Las metas son una parte importante en la búsqueda del éxito en la salud y el bienestar. Esta guía utiliza lo que se denomina una meta "SMART"(inteligente), que significa Específico, Medible, Alcanzable, Relevante y Basado en el Tiempo. Del mismo modo que usted no emprendería un viaje sin un plan, su trayectoria hacia el bienestar no es diferente, y establecer una meta SMART es el primer punto de partida. Utilice la actividad de las páginas siguientes para establecer su meta y trabajar para alcanzarla. No se complique. Le sugerimos que establezca una meta que pueda alcanzar en las próximas 4 semanas y, a continuación, establezca otra meta de 4 semanas para empezar a crear esas TRAYECTORIAS de invierno.

A lo largo de esta sección usted se enfocará en el desarrollo de sus metas y en encontrar formas de apegarse a ellas. También puede utilizarla para explorar otros obstáculos que le impiden alcanzar sus metas o formas de impulsar su éxito. Puede utilizar esta sección tanto o tan poco como desee.



# Fijación de metas SMART

Una meta **SMART** puede ayudarle a encontrar una dirección y mantenerle enfocado en su trayecto hacia el bienestar.

## SPECIFIC- ESPECÍFICO

¿Qué le gustaría lograr? ¿Perder peso? ¿Ir al gimnasio un determinado número de veces por semana? ¿Aumentar de peso? ¿Aprender a comer más sano?

## MEASURABLE- MEDIBLE

Asegúrese de que su meta es algo que puede medir, como "cuánto" o "cuántos". Por ejemplo, si su objetivo es perder peso, ¿cuántos kilos? (Nota: La cantidad recomendada de peso a perder por semana es de ½ a 1 libra; cualquier cosa por encima de esto se considera poco saludable y no es algo que pueda mantener con el tiempo). Si su objetivo es comer de forma más sana, ¿cómo piensa hacerlo de forma que pueda medirse?

## ACHIEVABLE- ALCANZABLE

Sea muy honesto consigo mismo cuando se marque esta meta, y empiece poco a poco. ¿Su meta es realista? ¿Qué obstáculos cree que se interpondrán en su camino y cómo piensa superarlos?

## RELEVANT- RELEVANTE

Si usted le encuentra sentido a su meta, probablemente será capaz de alcanzarla. ¿Por qué esa meta es especial para usted? ¿Qué significado le encuentra?

## TIME-BASED- BASADO EN EL TIEMPO

Esta guía tiene un calendario preestablecido para 4 semanas, pero eso no significa que sus metas tengan que detenerse ahí. Utilice este libro como guía para sus primeras 4 semanas y, luego, ¡mantenga ese **TRAYECTO** de Invierno! (Por ahora, concéntrese en las próximas 4 semanas y en lo que puede conseguir en ese periodo de tiempo. Empiece poco a poco y ¡convíértalo en un **TRAYECTO**!

### 3 cosas por las que estoy agradecido/a:

2 \_\_\_\_\_

### 3

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

16 24 32 40 48 56 64 72

Actuales: \_\_\_\_\_ ONZAS

*Consejo: Pregúntese: "¿Qué he hecho bien esta semana?". Muy a menudo, en una trayectoria hacia el bienestar, nos enfocamos en todo lo que salió mal. Empiece su reflexión concentrándose en lo que ha salido bien*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.





# Alimentación Consciente

- La práctica de comer con el propósito expreso de saborear todos los sabores, aromas y texturas de los alimentos, lo que normalmente se consigue mediante la apreciación estética de la comida y una ingestión lenta y contemplativa. (diccionario.com)

La alimentación consciente sustituye la autocrítica por la autoalimentación. Sustituye la vergüenza por el respeto a su propia sabiduría interior.

- Jan Chozen Bays

¿Ha oído alguna vez la expresión "somos lo que comemos"? Aunque suene tonto, esta afirmación es cierta en su mayor parte. La comida es importante para alcanzar todo tipo de metas de salud y bienestar, así que queremos ayudarle a encontrar una nueva relación con ella.

En esta sección no se trata de restringir sus alimentos ni de decirle lo que debe comer. Si desea asesoramiento en ese ámbito, consulte a un dietista titulado. En lugar de hacer un seguimiento de las comidas y contar las calorías, queremos ayudarle a tomar conciencia de cómo le hacen sentir todos los tipos de alimentos.

Los alimentos nos aportan nutrientes importantes que nuestro cuerpo necesita para funcionar correctamente. Sin estos nutrientes, nuestro cuerpo empieza a sentirse un poco apagado. ¿Alguna vez se ha encontrado al final de un largo día comiendo todo lo que tiene a la vista? Puede ser la forma en la que su cuerpo le dice que no tiene los nutrientes que necesita.

Examinar cada uno de los nutrientes de nuestros alimentos y bebidas puede resultar abrumador; por ejemplo, una simple banana tiene potasio, vitaminas B6 y C, magnesio, manganeso, carbohidratos, fibra, azúcar, riboflavina, folato y muchos otros nutrientes. En cambio, aquí nos centraremos en los 3 macronutrientes: carbohidratos, grasas y proteínas. Cada uno de ellos es necesario para que nuestro organismo funcione correctamente.



# Conceptos básicos de macronutrientes



## CARBOHIDRATOS

Estos son los almidones: papas, pastas, pan, postres y cereales. Pero, además, los carbohidratos también se encuentran en las verduras y las frutas.



## PROTEINA

La carne es una de las principales fuentes de proteínas, pero probablemente usted ya lo sabía. Otros alimentos principalmente proteicos son el tofu, los huevos y el marisco.



## Grasas

Estos son alimentos como el queso, los aceites, las nueces y los aguacates. Dato curioso: la mantequilla de maní y otras mantequillas de nueces contienen sobre todo grasa, ¡no proteínas! Las carnes procesadas, como las salchichas y los embutidos, también contienen mucha grasa.

Su meta en esta sección es enfocarse en lo que pone en su cuerpo y responder a estas 2 preguntas:

1. **¿Cuál es el macronutriente principal de lo que está comiendo?** (Si no lo sabe, búsquelo en Google).
2. **¿Cómo le ha hecho sentir esa comida mientras la comía y después?** (Sea sincero con usted mismo sobre esto).

Si piensa en los tipos de alimentos que ingiere y en cómo le hacen sentir, es posible que pueda aprender más sobre cómo los distintos alimentos y bebidas afectan a su cuerpo.

## ACTIVIDAD

### ¿Qué tan bien conoce su comida?

A continuación, encontrará una lista de alimentos con los que la mayoría de la gente está familiarizada. Su tarea consiste en averiguar cuál es el macronutriente principal de cada uno de ellos. (Seleccione un: carbohidrato, una grasa, una proteína).

- Arroz \_\_\_\_\_
- Pasteles \_\_\_\_\_
- Pollo \_\_\_\_\_
- Almendras \_\_\_\_\_
- Judías verdes \_\_\_\_\_
- Yogur griego de Vainilla \_\_\_\_\_
- Tofu \_\_\_\_\_
- Manzana \_\_\_\_\_
- Hamburguesa \_\_\_\_\_
- Frijoles Negros \_\_\_\_\_

#### CLAVE DE RESPUESTAS

Carbohidratos: arroz, pasteles, judías verdes, yogur griego de vainilla, manzana, frijoles negros.

Grasas: Almendras, Hamburguesa.

Proteína: Pollo, tofu.

Las almendras ofrecen una fuente de proteínas, el yogur de sabores suele tener más carbohidratos que grasa o proteínas, muchas hamburguesas tienen carne procesada y pueden tener más grasa que proteínas. Cuando nos fijamos en los macronutrientes, siempre es mejor comprobar las etiquetas nutricionales.

**¿Cómo le ha ido?** ¿Algunos de ellos le han sorprendido? La comida es increíble, y es el combustible de nuestro cuerpo. Tómese un tiempo para pensar un poco más en su alimentación. ¿Qué macronutrientes consume en abundancia? ¿Qué macronutrientes, si los hay, no consume en cantidad suficiente?



## 3 cosas por las que estoy agradecido/a:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

16 24 32 40 48 56 64 72

Actuales: ONZAS

*Consejo: Para crear una alimentación consciente, baje el tenedor o la cuchara a la mesa entre bocado y bocado y concéntrese en el sabor de cada bocado.*

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



# Bienestar Emocional

-La conciencia, la comprensión y la aceptación de sus emociones, y su capacidad para afrontar con eficacia los retos y los cambios.  
(Centro Nacional para el Bienestar Emocional)

“

He aprendido que la gente olvidará lo que dijiste, olvidará lo que hiciste, pero nunca olvidará cómo les hiciste sentir.

- Maya Angelou

**Seamos honestos: los días malos ocurren, simple y sencillamente....** A veces estos días malos tienen un efecto en nuestras acciones, como qué alimentos comemos o si hacemos ejercicio.

Los educadores de salud de WellSpan saben que ocurren cosas inesperadas; es parte de la vida. Aunque los días malos son inevitables, una forma de ayudarse a sí mismo es **cambiar de mentalidad**. El primer paso es aprender cómo hacerlo. Hay todo tipo de formas de cambiar de mentalidad, pero para el propósito de esta guía utilizaremos la actividad "Tres cosas buenas" de las páginas siguientes. Le animamos a que investigue otros métodos para encontrar el que mejor se adapte a usted.



# Tres Cosas Buenas

Habr  notado que cada registro semanal tiene espacio para anotar "3 cosas por las que estoy agradecido". Aunque hemos proporcionado espacio para hacerlo una vez por cada sección, un estudio en curso del Dr. Bryan Sexton, profesor asociado de psiquiatría y ciencias del comportamiento en la Facultad de Medicina de Duke's, ha descubierto que el simple hecho de enumerar 3 cosas buenas en un plazo de 2 horas antes de acostarse, cuando se hace durante 7 días seguidos, tiene un impacto positivo en el bienestar mental.

Cada día de esta semana, piensa en 3 cosas que hayan ido bien durante el día y en el rol que usted ha desempeñado en el resultado positivo, y luego esc balas a continuación.

## DIA 1

1

2

3

## DIA 2

1

2

3

## DIA 3

1

2

3

## DIA 4

1

2

3

## DIA 5

1

2

3

## DIA 6

1

2

3

## DIA 7

1

2

3

 Siga trabajando así de bien! Si usted se compromete a practicar las "Tres Cosas Buenas" durante 15 días Seguidos, el impacto en su bienestar mental puede durar hasta un año.



# Bienestar Emocional “Bingo”

Utilice esta tarjeta de bingo Winter STREAK para enfocarse en su bienestar emocional. Intente completar toda la tarjeta en una semana. Cuando acabe la semana, tómese un tiempo para reflexionar sobre su experiencia.

|                                               |                                    |                                                                                     |                                |                                                                  |
|-----------------------------------------------|------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------|------------------------------------------------------------------|
| Escriba 3 cosas por las que está agradecido/a | Programe tiempo para “usted mismo” | Haga 5 respiraciones profundas                                                      | Organice un espacio            | Escuche música que disfruta                                      |
| Llame o mande un mensaje a un amigo           | Mande una carta a un amigo         | Apague su teléfono por 30 minutos                                                   | Pase tiempo con un ser querido | No trabaje en la hora de almuerzo                                |
| Salga                                         | Ríase a carcajadas                 |  | Cierre su computadora          | Escriba un correo electrónico positivo a un compañero de trabajo |
| Camine por 5 minutos                          | Escriba una nota de agradecimiento | Liste 3 cosas buenas que pasaron hoy                                                | Apague su teléfono por 1 hora  | Haga 10 respiraciones profundas                                  |
| Baile                                         | Resuelva un rompecabezas           | Regálese un gusto                                                                   | Realice estiramientos          | Desarrollo/práctica de actividades de pasatiempo                 |



### 3 cosas por las que estoy agradecido/a:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

A number line starting at 16 and ending at 72, with increments of 8. The numbers are displayed inside blue cups: 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72.

Actuales: ONZAS

Escriba sus pensamientos sobre la semana pasada.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins or other markings on the paper.





# ¡MOVERSE!

–Poner en actividad o despertar de la inactividad.  
(Diccionario Merriam-Webster)

El movimiento es una medicina para  
crear cambios en el estado físico,  
emocional y mental de una persona.

–Carol Welch

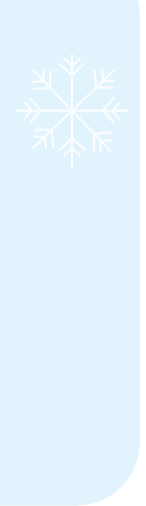
En esta sección se trata de mover su cuerpo de la forma que más le guste. Notará que a esta sección NO le llamamos "Ejercicio". Aunque el ejercicio es maravilloso, nuestro objetivo para usted en esta sección es encontrar la alegría en el movimiento de su cuerpo.

Moverse durante el día, especialmente si tiene un trabajo de oficina, no siempre es una tarea fácil. Nuestro objetivo en esta sección es, una vez más, cambiar su mentalidad.









# Comprometerse a dedicar tiempo

Tómese un tiempo para repasar sus respuestas sobre lo que le gusta, los obstáculos a los que se enfrenta y las formas de superarlos. La última pieza del rompecabezas es dedicar tiempo a su movimiento cada día. En esta sección le proponemos dos metas. Puedes elegir una o ambas metas como punto de partida para aumentar su movimiento.

**Meta #1:**

Completar la tarjeta Bingo del Movimiento de la página siguiente en un plazo de 7 días.

**Meta #2:**

Escoja una cosa que le guste hacer (caminar, limpiar, trabajar en el jardín, levantar peso, etc.) y fije una hora concreta cada día de la semana para realizar esa actividad. Los estudios demuestran que, cuando se adquiere un nuevo hábito, lo más eficaz es realizar la actividad a la misma hora todos los días. Si escoge algo como ir al gimnasio o levantar peso, asegúrese de decidir lo que va a hacer antes de ir. Esto le ayudará a mantenerse comprometido



## ACTIVIDAD

### Movimiento “Bingo”

Utilice la tarjeta de bingo Winter STREAK para motivarse a moverse de nuevas formas. Intenta completar todo el cartón en una semana.

|                           |                       |                          |                                |                     |
|---------------------------|-----------------------|--------------------------|--------------------------------|---------------------|
| 10 saltos de rana         | Caminar 1 milla       | 5 círculos de tríceps    | 12 abdominales Lemon squeezers | 20 giros rusos      |
| 10 sentadillas con salto  | 8 burpees             | 14 zancadas con salto    | 20 alpinistas                  | 25 saltos de tijera |
| 20 zancadas con salto     | 22 alpinistas         | 15 lagartijas            | Caminar 1 milla                | 8 abdominales-V-ups |
| 20 giros oblicuos sentado | 8 círculos de tríceps | 15 sentadillas con salto | 10 saltos de rana              | Caminar 2 millas    |
| 20 saltos de patinador    | 100 saltos de tijera  | 10 burpees               | 30 Elevación de Rodillas       | 15 Lagartijas       |

¿No conoce alguno de estos ejercicios? Visite la página de recursos de [winterstreak.org](https://winterstreak.org).

### 3 cosas por las que estoy agradecido/a:

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

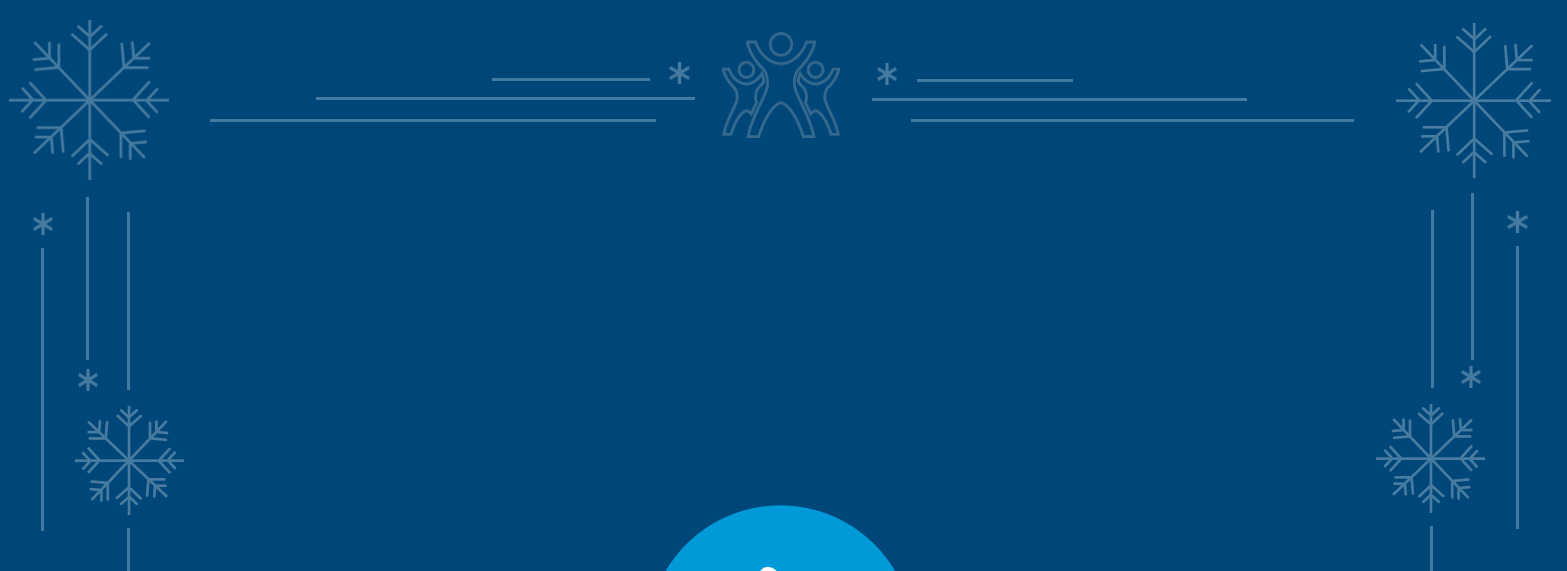
A number line starting at 16 and ending at 72, with increments of 8. The numbers are displayed inside blue glasses: 16, 24, 32, 40, 48, 56, 64, 72.

Actuales: ONZAS

**Consejo:** Programe una alarma o utilice un monitor de actividad física para que le recuerde que debe moverse un par de minutos cada hora.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

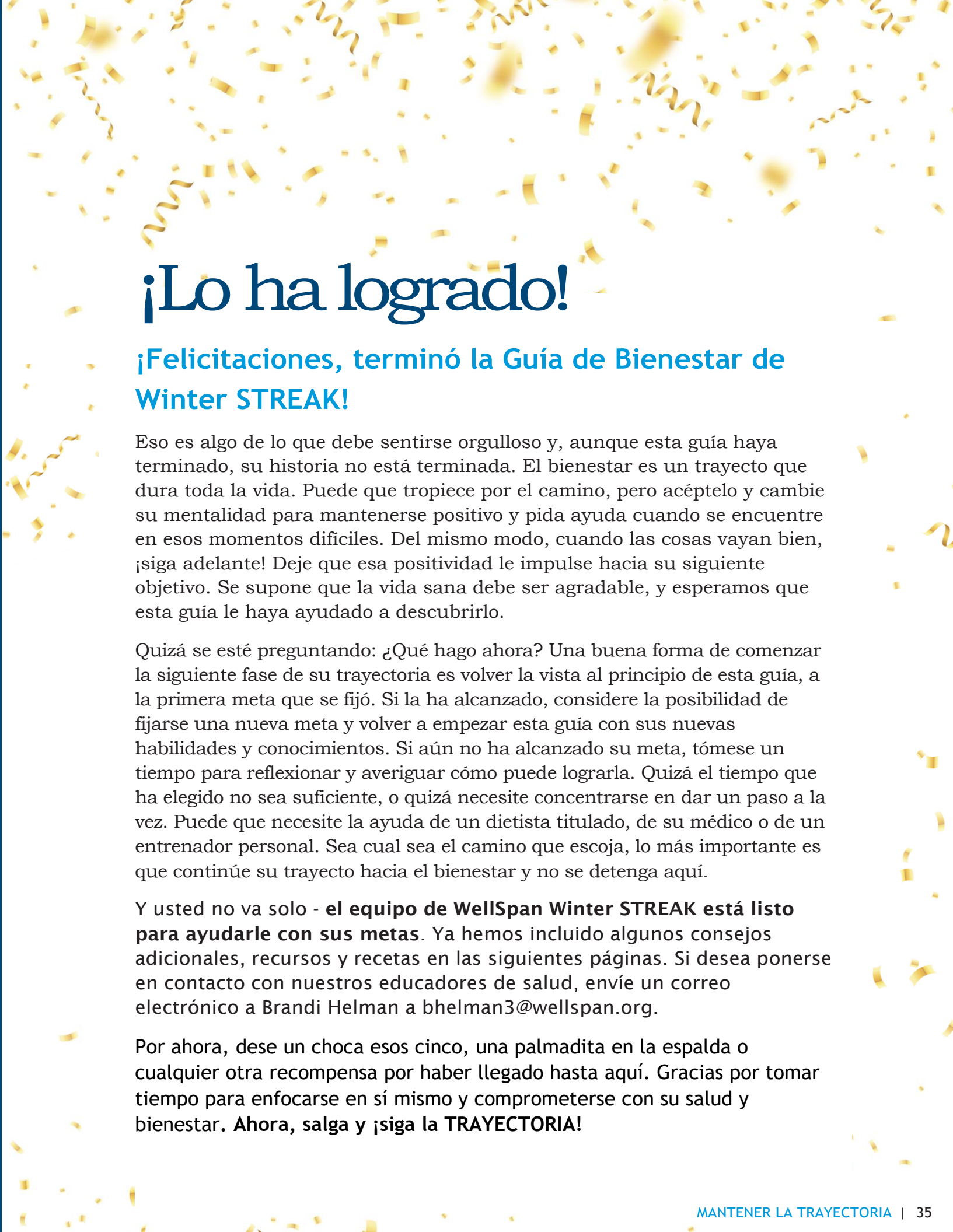




# Mantener la Trayectoria

“  
Recuerde que está en un trayecto, no está  
apuntando a una diana. Olvídense de las ideas de  
perfección y disfrute encontrando su camino,  
con los obstáculos y todo.

- Michelle Segar



## ¡Lo ha logrado!

### ¡Felicitaciones, terminó la Guía de Bienestar de Winter STREAK!

Eso es algo de lo que debe sentirse orgulloso y, aunque esta guía haya terminado, su historia no está terminada. El bienestar es un trayecto que dura toda la vida. Puede que tropiece por el camino, pero acéptelo y cambie su mentalidad para mantenerse positivo y pida ayuda cuando se encuentre en esos momentos difíciles. Del mismo modo, cuando las cosas vayan bien, ¡siga adelante! Deje que esa positividad le impulse hacia su siguiente objetivo. Se supone que la vida sana debe ser agradable, y esperamos que esta guía le haya ayudado a descubrirlo.

Quizá se esté preguntando: ¿Qué hago ahora? Una buena forma de comenzar la siguiente fase de su trayectoria es volver la vista al principio de esta guía, a la primera meta que se fijó. Si la ha alcanzado, considere la posibilidad de fijarse una nueva meta y volver a empezar esta guía con sus nuevas habilidades y conocimientos. Si aún no ha alcanzado su meta, tómese un tiempo para reflexionar y averiguar cómo puede lograrla. Quizá el tiempo que ha elegido no sea suficiente, o quizá necesite concentrarse en dar un paso a la vez. Puede que necesite la ayuda de un dietista titulado, de su médico o de un entrenador personal. Sea cual sea el camino que escoja, lo más importante es que continúe su trayecto hacia el bienestar y no se detenga aquí.

Y usted no va solo - **el equipo de WellSpan Winter STREAK está listo para ayudarle con sus metas.** Ya hemos incluido algunos consejos adicionales, recursos y recetas en las siguientes páginas. Si desea ponerse en contacto con nuestros educadores de salud, envíe un correo electrónico a Brandi Helman a [bhelman3@wellspan.org](mailto:bhelman3@wellspan.org).

Por ahora, dese un choca esos cinco, una palmadita en la espalda o cualquier otra recompensa por haber llegado hasta aquí. Gracias por tomar tiempo para enfocarse en sí mismo y comprometerse con su salud y bienestar. **Ahora, salga y ¡siga la TRAYECTORIA!**

# Consejos para el bienestar



La palma de la mano tiene aproximadamente el mismo tamaño que 3 onzas (oz.), lo que equivale a una porción de proteína.



Cuando coma golosinas como papitas o galletas saladas, tome una porción y luego cierre la caja o la bolsa. ¡Esto le ayudará a limitar la cantidad de comida que ingiere!



Juntar las manos equivale aproximadamente al tamaño de 2 tazas, la medida de una porción de fruta y verdura.



Las frutas y verduras están llenas de fibra, lo que ayuda a sentirse lleno durante más tiempo.



El sueño tiene un gran impacto en su bienestar. Dormir entre 7 y 9 horas seguidas le ayudará a alcanzar sus metas de bienestar.



¡Tome más agua! ¿Sabía que a veces la sensación de "hambre" es en realidad sed? Intente tomar un vaso de agua en cuanto se levante y antes de cada comida para asegurarse de que está ingiriendo suficiente agua durante el día.

# Intercambios sencillos de alimentos

## INTERCAMBIE ESTO

## POR ESTO

|                    |   |                                  |
|--------------------|---|----------------------------------|
| Lechuga Iceberg    | → | Espinaca o Spring Mix            |
| Relleno de pan     | → | Relleno de coliflor              |
| Pollo empanizado   | → | Pollo a la parrilla              |
| Papitas            | → | Palomitas de maíz                |
| Cereal azucarado   | → | Yogur y fruta fresca             |
| Barras de desayuno | → | Frutas y Mantequilla de Nueces   |
| Arroz blanco       | → | Mitad quinoa y mitad arroz       |
| Pasta blanca       | → | Pasta de garbanzos o vegetariana |
| Pan blanco         | → | Pan integral                     |
| Soda               | → | Té o agua                        |

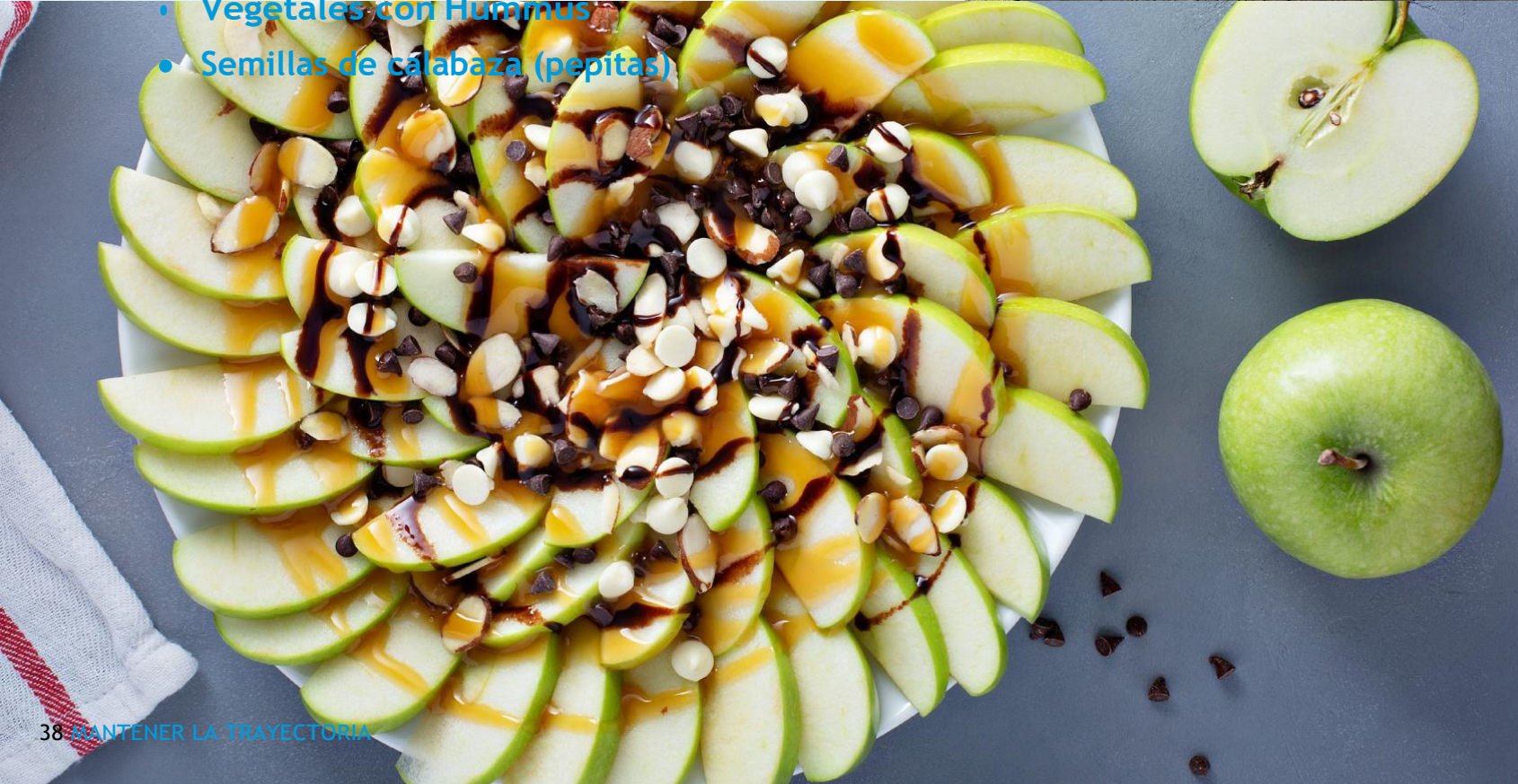




# ¡Inténtelo!

Deles una oportunidad a las nuevas ideas de comida saludable. Puede que tenga que investigar un poco para encontrar nuevas recetas o artículos en su supermercado, ¡pero puede que encuentre su próxima comida, merienda o acompañamiento favorito!

- Queso de Maraón
- Tiras de pollo cubiertas de garbanzo
- Risotto de calabaza y mantequilla de nuez
- Tots de coliflor
- Nachos de manzana
- Chicharrones veganos de papel de arroz
- Vegetales con Hummus
- Semillas de calabaza (pepitas)



## Consejos de los educadores de salud de WellSpan



"El cerebro tarda 20 minutos en decirle al estómago que está lleno. Coma despacio y saboree la comida".

- NICKIE

"Planificar las comidas puede llevar a elegir alimentos más sanos, comidas más equilibradas y ahorrar en gastos".

- FRAN

"El movimiento deshace el estrés".

- SANDY

"Hidrate su cuerpo sabiamente escogiend una bebida saludable"

- FRAN

"¿No tiene ganas de estar activo? Comprométase a realizar 10 minutos de actividad física moderada y luego vea cómo se siente. Continúe o deténgase".

- NICKIE

"¿Tiene hambre físicamente y necesita comida, o tiene hambre emocional y necesita un abrazo? Conozca las señales de cada una"

- KIM

"¿Se siente estresado? Lea un libro. Puede reducir sus hormonas del estrés hasta en un 68%".

- SANDY

"¡El sueño es una de las herramientas de prevención de salud más ignoradas! Dé prioridad a la calidad del sueño".

- KIM





# Tacos de Frijoles Pintos y Vegetales Asados

### Ingredientes

- 1 lata de 16 onzas de frijoles pintos sin sal añadida, escurridos y enjuagados

2 cucharadas de caldo de pollo o de verduras bajo en sodio

1 cucharadita de aceite de oliva

2 cucharadas de cebolla amarilla picada

1 chile jalapeño pequeño, con semillas y picado

½ cucharadita de ajo picado

Spray de aceite para cocinar
- 1 calabaza amarilla mediana, cortada en monedas

1 calabacín mediano, cortado en monedas

1 cebolla amarilla pequeña, pimiento en rodajas, al gusto

8 tortillas de maíz de 6 pulgadas

½ taza de salsa verde preparada

½ taza (2 oz.) de queso fresco desmenuzado

1 tomate mediano, picado

### Instrucciones

1. Calentar el horno a 400° F (204° C).

2. Hacer un puré con los frijoles y el caldo en el procesador de alimentos hasta que quede suave. Calentar el aceite de oliva en un sartén pequeño a fuego medio-alto. Sofreír la cebolla picada y el chile jalapeño por 4 a 5 minutos o hasta que estén blandos. Agregar el ajo y cocinar 1 minuto más. Agregar el puré de frijoles y mezclar bien. Cocine de 4 a 5 minutos o hasta que se caliente.

3. Forre la bandeja para hornear con papel de aluminio. Cortar las rodajas de calabaza y calabacín en cuartos. Rociar la calabaza amarilla, el calabacín y la cebolla en rodajas con spray de aceite para cocinar. Salpicar con pimienta. Hornee unos 20 minutos, volteando las verduras en rodajas a mitad del tiempo del horneado.

4. Caliente las tortillas. Esparcir aproximadamente ¼ de taza de la mezcla de frijoles en cada tortilla. Agregar ¼ de taza de calabaza y cebolla. Termine cada taco con 1 cucharada de salsa, 1 cucharada de queso y tomates picados.

# Quesadillas de Patatas Dulce

### Ingredientes

- 2 patatas dulces pequeñas

2 pimientos rojos, amarillos o naranjas

pimientos, cortados en tiras de ½ pulgada

1 cebolla amarilla mediana, cortada en tiras de ½ pulgada

½ cucharada de aceite de oliva

Pimienta al gusto
- 1 cucharadita de ajo picado

Spray de aceite para cocinar

4 tortillas integrales (de 8 pulgadas)

1 taza de queso pepper jack o cheddar rallado

### Instrucciones

1. Calentar el horno a 400° F (204° C).

2. Lavar bien las patatas. Envolverlas en papel de aluminio y hornearlas unos 45 minutos o hasta que se puedan pinchar fácilmente con un tenedor. Retirar del horno. Desenvolver las patatas. Quitarles la piel y hacerlas puré. Mantenerlas caliente. (También se pueden cocinar las patatas en el microondas para reducir el tiempo de cocción. Lavar las patatas, pincharlas con un tenedor cinco o seis veces y calentarlas en el microondas a máxima potencia de 5 a 7 minutos, dependiendo del tamaño de la patata) ...

3. Calentar el aceite en una sartén antiadherente grande a fuego medio-alto. Agregar los pimientos, la cebolla y la pimienta, y cocinar de 10 a 12 minutos o hasta que estén blandos. Agregar el ajo y sofreír 2 minutos más. Retirar del fuego y mantener caliente.

4. Cubrir un sartén antiadherente mediano con spray de aceite de cocina y calentar a fuego medio-alto. Añadir 1 tortilla al sartén y esparcir ¼ de taza de queso. Calentar hasta que el queso comience a derretirse. Esparcir aproximadamente ¼ del puré de patatas sobre ½ de la tortilla; agregar por encima ¼ de la mezcla de pimiento y cebolla (utilizar un colador para escurrir el exceso de líquido de la mezcla de pimiento y cebolla). Doble la tortilla y cocínela de 1 a 2 minutos por cada lado o hasta que esté dorada. Retire la quesadilla del fuego y manténgala caliente.





# Platos hondos de pollo al chipotle

4 porciones

Pollo y plato hondo

## Ingredientes

- 3 cucharadas de aceite de canola (uso dividido)
- 1 chile chipotle picado (Añada 3 cdas. salsa de adobo de una lata de chipotles en adobo)
- 1 cucharada de miel
- 1/8 cucharadita de pimienta negra molida
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin piel y en rodajas finas
- 2 cucharadas de vinagre de vino tinto
- Paquete de 5-oz. de espinaca, vegetales de primavera, o rúcula
- 1 pinta de tomates Cherry (cortados por la mitad si desea)
- 1 aguacate mediano (pelado y cortado en dados)
- 1 taza de zanahorias ralladas (unas 2 zanahorias grandes)
- 1 taza de rábanos en rodajas
- 2 cebollines (finamente picados)

## Instrucciones

1. Agregue 2 cucharadas de aceite, el chile chipotle picado, la salsa de adobo, la miel y la pimienta a una bolsa grande de plástico con cierre. Agregue el pollo. Cierre bien la bolsa. Empuje suavemente el pollo alrededor del marinado, revolviendo para cubrirlo bien. Deje reposar durante 10 minutos. Mientras tanto, prepare la quinoa.
2. En una sartén antiadherente grande, caliente la cucharada de aceite restante a fuego medio-alto, revolviendo para cubrir el fondo. Añadir el pollo y el líquido de marinado. Cocine de 4 a 6 minutos, o hasta que el pollo ya no esté rosado en el centro y el adobo empiece a hervir. Retirar del fuego. Cuando el pollo se haya enfriado un poco, páselo a una tabla de cortar. Corte el pollo en trozos pequeños. Transfiera el líquido restante de la sartén a un recipiente pequeño. Agregue el vinagre hasta que quede bien mezclado. Póngalo a un lado
3. Una vez que la quinoa haya terminado de cocerse, agregar las espinacas a los platos hondos. Agregar la quinoa cocida y el pollo. Cubrir con los tomates, el aguacate, las zanahorias, los rábanos y los cebollines. Echar el aderezo por encima.



## Quinoa con cilantro y limón

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de agua
- ¾ taza de quinua
- 2 limones frescos medianos (pelados y exprimidos)
- 1 ½ tazas de cilantro fresco picado

### Instrucciones

1. En una olla mediana y pesada, agregue el agua y la quinua. Deje que hierva. Reduzca el fuego a bajo. Cocínelo tapado durante 15 minutos o hasta que la quinua absorba todo el líquido. Retirar del fuego.
2. Agregar la ralladura y el jugo de lima. Agregar el cilantro por encima.

# Salsa de arándano, fresa y jícama

## Ingredientes

- 1 taza de arándanos frescos
- 1 taza de fresas cortadas en dados
- 1 taza de jícama cortada en dados
- 1/3 taza de cilantro picado
- ¼ taza de cebolla morada finamente picada
- 2 cucharadas de chile jalapeño finamente picado, sin tallo ni semillas
- Jugo de 1 limón grande
- Hojuelas de tortilla integrales, para servir

## Instrucciones

1. En un plato hondo mediano, mezcle los arándanos, las fresas, la jícama, el cilantro, la cebolla morada, el jalapeño y el jugo de limón. Revuelva hasta que estén bien combinados.
2. Servir con chips de tortilla a temperatura ambiente o frío.



