



Guía para el Bienestar



_____ * _____ * _____



winter **STREAK**

PROGRAMA PARA EL BIENESTAR



_____ * _____ * _____



“¿Este libro es para mí?”

Este libro puede aplicar para 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
Movimiento	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.”

– 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.”

– 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.”

– 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.”

– 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



Movimiento

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 para inscribirse en los talleres, consultar los recursos e inscribirse en otros programas de salud y bienestar.

Si usted necesita ayuda durante esta travesía contacte a las coordinadoras de salud comunitaria Jen Gastley (jgastley2@wellspan.org) y Bekah Hamner (rhamner@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 para donde 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 travesía 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 **TRAVESÍAS 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 1 a 2 libras; 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. ¿Es su meta 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 esa TRAVESÍA 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 ¡conviértalo en una TRAVESÍA!

Registro Semanal



Enfoque semanal: _____

Lunes

Martes

Miércoles

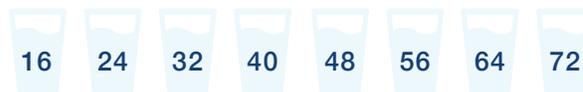
Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Meta de Agua: _____ ONZAS



Actuales: _____ ONZAS



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.



PROTEÍNAS

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 los 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.

¿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 _____

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.

CLAVE DE RESPUESTAS

¿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?

Registro Semanal



Enfoque semanal: _____

Lunes

Martes

Miércoles

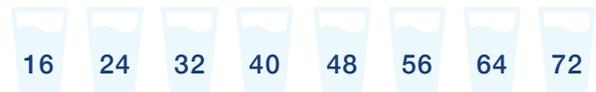
Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Meta de Agua: _____ ONZAS



Actuales: _____ ONZAS



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.

Las Coordinadoras de Salud Comunitaria 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

Habrás 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 papel que usted ha desempeñado en el resultado positivo, y luego escríbalas a continuación.

DÍA 1

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

DÍA 2

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

DÍA 3

- 1 _____
- 2 _____
- 3 _____

DÍA 4

1

2

3

DÍA 5

1

2

3

DÍA 6

1

2

3

DÍA 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	Enumere 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	Desarrolle/ practique un pasatiempo



Registro Semanal



Enfoque semanal: _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Meta de Agua: _____ ONZAS



Actuales: _____ ONZAS



Movimiento

-El acto o proceso de cambiar de lugar, posición o postura
(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.



Lo siguiente es averiguar a qué tipo de retos se enfrenta a la hora de mover su cuerpo. Son diferentes para cada persona, pero a continuación hemos enumerado algunos obstáculos habituales para el movimiento:

No hay tiempo

No me gusta

Demasiado esfuerzo

Tengo dolor

Demasiado caro

No sé qué hacer

¿Cuáles son las barreras que le impiden moverse a lo largo del día? ¿A qué retos se enfrenta? Recuerda lo que dijimos en la primera sección sobre la fijación de metas: **anotar y reconocer las barreras es fundamental para alcanzar el éxito en sus metas de salud y bienestar.**



Por último, queremos ver qué es lo que hace que usted se mueva. Una vez más, esto va a ser diferente para cada persona, pero hemos enumerado algunas soluciones a las barreras de movimiento a continuación:

No hay tiempo: Pregúntese: ¿El movimiento es una prioridad para usted? Como seres humanos, dedicamos tiempo a lo que es importante y prioritario.

No me gusta/Demasiado esfuerzo: Encuentre un tipo de movimiento que le guste y ¡hágalo!

Tengo dolor: Hay muchas maneras de moverse, y está bien tomarse su tiempo, empezar con poco movimiento y explorar diferentes tipos de movimientos que no causen/aumenten su dolor. Asegúrese de hablar con su doctor antes de tratar algo nuevo.

Demasiado caro: ¡El practicar movimientos no tiene que costarle nada! Usted no necesita una membresía de un gimnasio, equipos costosos, o ropa a la moda. ¡De hecho, hay muchas maneras de moverse en la casa, gratis, con artículos comunes que están en su casa!

No sé qué hacer: Empiece con una de las tarjetas del bingo Winter STREAK, comience con una rutina de caminata al aire libre o utilice YouTube para encontrar un video de ejercicios. Las coordinadoras de salud comunitaria Jen Gastley (jgastley2@wellspan.org) y Bekah Hamner (rhamner@wellspan.org) pueden ayudarle dándole ideas.



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. Puede 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.



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 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 V-ups
20 giros rusos 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? Vaya a la página de recursos de winterstreak.org y haga clic en el enlace del video de demostración de ejercicios en el Bingo de Bienestar- Movimientos de Merienda. ¡Se incluyen también modificaciones de ejercicios útiles y progresiones! (Asegúrese de hablar con su médico si tiene alguna pregunta o inquietud.)

Registro Semanal



Enfoque semanal: _____

Lunes

Martes

Miércoles

Jueves

Viernes

Sábado

Domingo

Meta de Agua: _____ ONZAS



Actuales: _____ ONZAS



Mantener la TRAYECTORIA



Recuerde que está en un travesía, no está apuntando a una diana. Olvídese de las ideas de perfección y disfrute encontrando su camino, con los obstáculos y todo lo demás.

- 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 una travesía 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.

Quizás se esté preguntando: ¿Qué hago ahora? Una buena forma de comenzar la siguiente fase de su travesía 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. Quizás el tiempo que ha elegido no sea suficiente, o quizás 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 travesía hacia el bienestar y no se detenga aquí.

Y usted no va solo -**el equipo de WellSpan Winter STREAK está listo para ayudarlo con sus metas.** Ya hemos incluido algunos consejos adicionales, recursos y recetas en las siguientes páginas. Para apoyo adicional, favor de contactar a las coordinadoras de salud comunitaria Jen Gastley (jgastley2@wellspan.org) y Bekah Hamner (rhamner@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 Mezcla de Primavera
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 integral
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!

- **Papas al horno rellenas de vegetales**
- **Pechugas de pollo fritas con garbanzos**
- **Tomates Cherry y mozzarella**
- **Risotto de calabaza butternut**
- **Fruta y queso**
- **Bolitas de coliflor**
- **Hojuelas de manzana**
- **Couscous de pimientos arcoíris**
- **Vegetales con hummus/guacamole**
- **Semillas de calabaza (también llamadas pepitas)**
- **Ensalada de col rizada y coles de Bruselas**



Consejos de las Coordinadoras de Salud Comunitaria de WellSpan



Si no es un desafío para usted, no provocará cambios en usted.

La motivación es lo que le impulsa a empezar. El hábito es lo que le mantiene firme en tus metas.

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

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

“El movimiento deshace el estrés.”

“Hidrate su cuerpo sabiamente escogiendo una bebida saludable.”

“Una de las mejores maneras de comenzar a comer más frutas y vegetales es agregarlos a los alimentos que ya usted disfruta. Por ejemplo, puede agregar pimienta roja picada y brócoli a los huevos revueltos, o a sus macarrones con queso.”

“Si usted no saca el tiempo para su bienestar ahora, usted luego tendrá que sacar el tiempo para atender las enfermedades.”

“¿Está usted teniendo dificultad para encontrar tiempo durante el día para realizar actividades físicas? Trate de agregar movimiento a las cosas que usted disfruta hacer. Por ejemplo, haga ejercicios de fortalecimiento o estiramientos mientras ve su programa favorito en la televisión.”

“Dedique un tiempo a disfrutar de la naturaleza para desestresarse y reenfocarse. Ensúciense las manos en el jardín, observe aves o de un paseo por un parque cercano.”

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

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

“Empiece donde usted esté. Use lo que usted tenga. Haga lo que usted pueda.”



Espinacas y Pollo Italiano

Hace 7 porciones (1 taza cada una).
Fuente: FoodHero.org

Ingredientes

1 taza de salsa de tomate

1 libra de pechuga de pollo, cortada en rodajas o tiras de ½ pulgada de espesor

¼ cucharadita de sal

¼ cucharadita de pimienta

4 tazas de hojas de espinacas frescas o 1 paquete (10 onzas) de espinacas congeladas, descongeladas y escurridas

¾ de taza de queso mozzarella rallado

Instrucciones

1. Precalear el horno a 350 °F (177 °C).
2. Vierta ½ taza de salsa para pasta en una cazuela grande para hornear. Coloque los trozos de pollo sobre la salsa y, después, espolvoree sal y pimienta sobre el pollo. Cubra con la ½ taza restante de salsa para pasta, las espinacas y el queso mozzarella.
3. Hornee de 30 a 40 minutos hasta que el pollo esté bien cocido (165 °F usando un termómetro de alimentos) y el queso comience a dorarse.

Notas

- Pruebe con otros vegetales de hojas verdes frescas o congeladas y descongeladas en lugar de las espinacas.
- Servir sobre pasta de trigo integral.
- Refrigere lo que sobre antes de 2 horas.

Sopa de Papa, Maíz y Queso

Hace 6 porciones (1 taza cada una). Fuente: montana.edu

Ingredientes

2 tazas de papas cortadas en cubitos	¼ cucharadita de pimienta (o al gusto)
1 taza de zanahorias en rodajas	1 (15 onzas) lata de maíz estilo crema
1 taza de apio picado	1 ½ tazas de leche descremada
½ taza de cebolla picada	½ taza de queso cheddar rallado
½ cucharadita de sal	

Instrucciones

1. Combine las papas, las zanahorias, el apio y la cebolla en la sartén. Agregue 1 taza de agua. Cubra y cocine a fuego lento por 10 minutos.
2. Agregue el maíz, la sal y la pimienta. Cocine 5 minutos más o hasta que los vegetales estén cocidos.
3. Agregue la leche y el queso. Revuelva hasta que el queso se derrita y la sopa se caliente. No hierva.
4. Servir caliente.

Notas

- Puede sustituir 4 ½ cucharadas de leche en polvo sin grasa, mezclada con 1 ½ tazas de agua, por la leche descremada.





Chuletas de Cerdo en Salsa de Naranja

Hace 2 porciones. Fuente: extension.umd.edu

Ingredientes

- 2 chuletas de cerdo
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 camote, lavado y pelado
- ½ naranja, lavada y cortada en rodajas
- 1 pizca de canela
- 1 pizca de pimienta negra

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350 °F (177 °C).
2. En una sartén mediana a fuego medio, dore las chuletas de cerdo en aceite.
3. Corte el camote en rodajas de 1/2 pulgada.
4. Coloque la carne y las rodajas de camote en una fuente de horno y cubra con rodajas de naranja. Sazone con pimienta negra y canela.
5. Tape y hornee durante 1 hora hasta que la carne esté tierna.

Ejotes con Cebollas y Almendras

Hace 4 porciones. Fuente: FoodHero.org

Ingredientes

- 1 cucharada de margarina
- 1 cebolla pequeña (½ taza picada o en rodajas)
- ¼ de taza de almendras picadas, en rodajas o trocitos
- 2 cucharadas de azúcar morena
- 2 cucharadas de jugo de naranja (el jugo de ¼ de naranja)
- 1 cucharada de mostaza
- 4 tazas de ejotes, frescos (cocidos), congelados o enlatados (escurridos)

Instrucciones

1. Derrita la margarina en un sartén mediano a fuego medio. Añada la cebolla y las almendras y cocine hasta que la cebolla esté tierna.
2. En un tazón pequeño, mezcle el azúcar morena, el jugo de naranja y la mostaza. Incorpore a la mezcla de cebolla y mezcle.
3. Cocine 2 a 3 minutos, hasta que la salsa comience a espesar. Añada y revuelva los ejotes y cocine 3 a 5 minutos, o hasta que esté completamente caliente.



