



# PreK4



## Newsletter

Vol. 1 Tomo 3  
Enero 2023



**EN ESTE TOMO:**

**Año nuevo  
Metas nuevas  
P1**

**Consistencia  
P2**

**Alimentación  
Saludable P3**

**Ejercicio para  
ti P4**

## Un Año nuevo EMPIEZA... con metas nuevas!

¡El año nuevo en nuestro calendario oficialmente está aquí y con ello nuevos objetivos han llegado con una motivación continua! Aquí hay algunos TIPS para comenzar bien el nuevo año:

1. Se consistente y disciplinado/a con tu dieta y rutina de ejercicio.
2. Elige opciones de alimentos y bebidas más saludables.
3. Crea un plan de entrenamiento y dieta que funcione para ti.
4. Consulta a un médico para obtener orientación profesional.

# Empecemos de Cero...

## Mantente Consistente



### ¿Quieres establecer tu objetivo de ejercicio pero tienes un horario ocupado debido al trabajo y la familia?

Divide tus entrenamientos por intervalos de 10 minutos a lo largo del día, para lograr un beneficio en la aptitud cardiovascular. Se recomienda 30 minutos al día al menos 3 veces a la semana. Ejemplo: 10 minutos saltando la cuerda por la mañana antes del trabajo, 10 minutos caminando en su hora de almuerzo, finalmente 10 minutos (o más) de entrenamiento en casa.

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia :Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

### Construye un hábito de entrenamiento y comienza poco a poco!

Encuentra algo que sea alcanzable para ti y que puedas hacer consistentemente. Establece una meta de dar 10,000 pasos al día, lo que es aproximadamente 5 millas.

### Mantén bocadillos saludables de calidad a la mano para evitar los antojos.

Los bocadillos ricos en proteínas que son bajos en azúcar pueden ser útiles para mantenernos alejados de los antojos. Ejemplos: palitos de carne seca, yogur griego sin azúcar, frutas, palitos de queso.

# Come saludable...



**¿Alguna vez te has preguntado por qué tienes tantos antojos? ¿O te ha pasado que después de comer pesado terminas teniendo hambre de nuevo en un par de horas?**

**Esto ocurre cuando un alimento incrementa el nivel de azúcar en la sangre, lo que hace que tu insulina aumente! Esto cambia las hormonas en tu cuerpo que engañan a tu cerebro y te hace creer que tienes hambre.**

## ¿Cómo puedes detener los antojos y frenar el hambre?

- **Elimina bebidas endulzadas como refrescos, ponche de frutas, jugos, té dulce, bebida energizante.**
  - **Toma AGUA**
  - Cambia las bebidas endulzadas y prueba refrescos Zevia, té Bai, refresco probiótico Poppi, té sin azúcar, agua mineral o agua mineral de sabor.
- **Elige comidas ricas en proteína y fibra.**
  - Para una persona que es físicamente activa, se recomienda que consuman 1 gramo de proteína por cada libra de peso; y para una persona sedentaria 0.7 gramos de proteína por libra de peso corporal.
  - La fibra ayuda a regular el azúcar en la sangre y los movimientos intestinales. ¡También te mantiene saciado por más tiempo frenando los antojos!

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia :Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

## Prueba estas alternativas saludables!

- 1.) Aguacates
- 2.) Salmón (Pescado graso)
- 3.) Verduras crucíferas: brócoli, coliflor, coles de Bruselas
- 4.) ¡Verduras de hoja verde! - Rúcula, col rizada, espinacas
- 5.) Nueces y semillas-nueces, semillas de chía

# Ejercicio para ti!

## ¿Quieres ganar músculo y quemar grasa corporal?



El entrenamiento de resistencia es el camino a seguir.

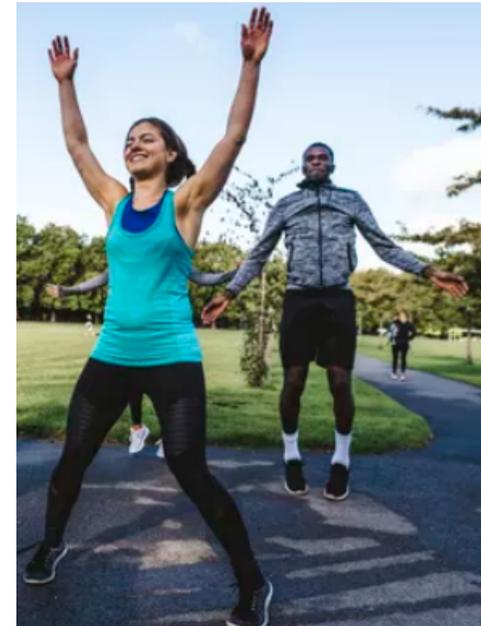
- Agrega de 3 a 4 ejercicios compuestos que se enfoquen en tus grupos corporales principales como el pecho, la espalda y las piernas de 3 a 4 veces por semana.
- Asegurate de tratar de aumentar el peso después de cada serie, debes sobrecargar progresivamente el peso a medida de ir progresando.

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia :Lippincott Williams & Wilkins, 2000.

## ¿Quieres mejorar tu condición cardiovascular y quemar grasa?

Prueba el entrenamiento de intervalos de alta intensidad (H.I.I.T): este implica un circuito de movimiento de ritmo rápido con un descanso por mínimo durante 30-45 minutos. Ejemplos: Circuito de saltos de tijera durante 1 min- flexiones durante 1 min- saltos en sentadillas durante 1 min- y ejercicios de alto rendimiento de su elección durante 1 min. Repita esta serie 3 veces.

ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription. Philadelphia :Lippincott Williams & Wilkins, 2000.



## No estás seguro por donde empezar?

Comienza por caminar de 15 a 30 minutos en una caminadora, este es un excelente ejercicio para empezar a quemar grasa.



Boletín creado por: EAlanis, BRodriguez, JReyes, MCisneros & EBarrios para el proyecto STEPS/SNAP -Ed.

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.



Images by  
Social Health and Research Center



UTRioGrande Valley

For more information:

UTRGV STEPS Office

(956)665-2127

Southwick Hall Rm 1.120

1201 W University Dr.

Edinburg, TX 78539

