

STEPS Kindergarten

STEPS



OUTH TEXAS EARLY PREVENTION STUDIES
STEPS SNAP-ED



Newsletter

Vol. 2 Tomo 3
Noviembre 2023



Come, haz
ejercicio
y se
agradecido

EN ESTE TOMO:

P1. ¡Feliz Día de Acción de Gracias!

P2. Consejos para mantener hábitos saludables durante las fiestas.

Pág. 3. ¡Alternativa saludable al pastel de calabaza!

Pág. 4. ¿Qué hay en TU plato?

Estimadas familias del Valle de Rio Grande:

Prepárense para una temporada de fiestas llena de alegría con familiares y amigos.

En tus comidas incluye más frutas y verduras; y después, sal a caminar o planifica actividades físicas al aire libre.

El equipo de UTRGV STEPS agradece su participación.

Feliz día de Acción de Gracias!

TIPS

PARA MANTENER HÁBITOS SALUDABLES DURANTE LAS FIESTAS!

En estas fiestas, puede ser difícil mantener tus objetivos de acondicionamiento físico y nutrición; Sin embargo, no es imposible.

¡Aquí hay algunos consejos que pueden ayudarte a disfrutar de estas vacaciones y comer sin remordimientos!

1 **¡No llegues con hambre a la reunión!**

→ No te saltes las comidas para ahorrar calorías.

2 **Elige cuidadosamente el plato adecuado para ti.**

→ Un plato más chico puede ayudarte a llenarte más rápidamente.

3 **Se Agradecido**

→ Disfruta de la compañía de tus seres queridos.

4 **Balanza tu Plato**

→ ¡Intenta llenar la mitad de tu plato con verduras!

5 **¡Lléname de frutas y verduras!**

→ Deja menos espacio para otros alimentos con alto contenido calórico.



6 **Lleva algo a la cena de acción de gracias.**

→ Tendrás control sobre los ingredientes que contiene el platillo.

7 **Cuídate de las calorías líquidas.**

→ Las bebidas a menudo contienen muchas calorías.

8 **Selecciona adecuadamente.**

→ Elige porciones pequeñas y no te sirvas dos veces.

9 **Evita los regalos de comida.**

→ Evita regalar alimentos como galletas y pasteles.

10 **Mantente activo y ten en cuenta tus objetivos.**

→ Planea hacer alguna actividad todos los días.



mmm Delicioso... Pastel de calabaza



No es un secreto que la mayoría de los pasteles están cargados de azúcar y tienen un alto contenido de carbohidratos. Si tienes una afección médica que te impide comer o simplemente estás reduciendo el consumo de carbohidratos, prueba esta receta de pastel bajo en carbohidratos. **¡Es saludable y delicioso!**

Pastel de calabaza sin borde.

Ingredientes

- **1 lata = 15 oz = 425 g de puré de calabaza orgánico.**
- **1 taza = 240 ml de crema para batir orgánica.**
- **2/3 taza = 160 ml de cristales de eritritol.**
- **3 huevos orgánicos extra grandes.**
- **2 cucharaditas de especias de calabaza.**



- 1. Precalienta tu horno a 350 ° F (175 ° C).**
- 2. Engrasa generosamente un molde para pastel de 10 pulgadas y déjalo a un lado.**
- 3. Coloca todos los ingredientes en un tazón y mezcla hasta que todo esté suave.**
- 4. Vierte la mezcla en el molde para pastel engrasado.**
- 5. Hornea por 1 hora o hasta que el centro del pastel parezca un poco más alto que los bordes.**
- 6. Retira del horno y deja enfriar por completo.**
- 7. Refrigera toda la noche y sirve al día siguiente con crema batida.**

¿QUÉ HAY EN TU PLATO?



EL NÚMERO TOTAL DE CALORÍAS QUE UNA PERSONA NECESITA CADA DÍA VARÍA EN FUNCIÓN DE UNA SERIE DE FACTORES: LA EDAD, EL SEXO, LA ALTURA, EL PESO, EL NIVEL DE ACTIVIDAD FÍSICA Y EL ESTADO DEL EMBARAZO O LA LACTANCIA.

**PORCIÓN MÁS PEQUEÑA :
MENOS CALORÍAS**

<https://www.dietaryguidelinesforamericans2020-2025.org>

COMPRUEBA LA DIFERENCIA DE CALORÍAS AL MODIFICAR EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES EN TU COMIDA.

<https://www.health.harvard.edu/blog/healthy-eating-through-the-holidays-2018112015386>

COMIDA	PORCIÓN ORIGINAL	CALORÍAS	PORCIÓN NUEVA	CALORÍAS
PAVO ROSTIZADO	7 ONZAS	380	3.5 ONZAS	190
SALSA DE ARÁNDANOS	1/4 TAZA	90	2 CUCHARADAS	45
GRAVY	1/4 TAZA	129	2 CUCHARADAS	64
RELLENO DE PAVO	1/2 TAZA	118	1/4 TAZA	59
PAPA BATIDA	1/2 TAZA	94	1/4 TAZA	47
ENSALADA DE VERDURAS	1 TAZA	25	1 TAZA	25
PANECILLO	1	70	OMITIR	0
PASTEL DE CALABAZA	1/8 DE PASTEL DE 9 PULGADAS	316	1/16 DE PASTEL DE 9 PULGADAS	158
	TOTAL CALORIES	1,222		588

Este boletín fue creado por el personal de STEPS 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

