



SOUTH TEXAS EARLY PREVENTION STUDIES

NEWSLETTER

VOL. 3 TOMO 10
AGOSTO/SEPTIEMBRE SPECIAL EDITION

EN ESTE TOMO:

STEPS. P1

MiPlato y
Tamaño de las
Porciones.P2

Bocados
Económicos.P3

Muévete a tu
manera, todos los
días.P4

Fresco según la
temporada.P5

Contemos
Nuestros STEPS
Juntos. P6



UN PROYECTO DE SALUD Y RENDIMIENTO HUMANO DE UTRGV PARA LA COMUNIDAD DEL VALLE DEL RÍO GRANDE.



MIPLATO y tamaño de las porciones

¿RECUERDAS MIPLATO?

Esta guía ofrece consejos prácticos para preparar comidas saludables, incluyendo el tipo y la cantidad de alimentos que debes consumir cada día.

USDA Servicio de Alimentos y Nutrición
U.S. DEPARTMENT OF AGRICULTURE

Empieza simple con MiPlato

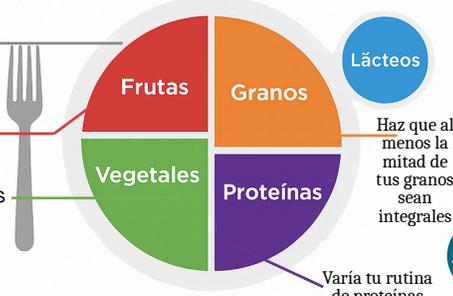
Mantener hábitos alimenticios saludables importa en cada etapa de la vida, con beneficios que se suman con el tiempo, bocado a bocado. Los pequeños ca-

Llena la mitad de tu plato con frutas y vegetales.

Consume frutas enteras.

Varía tus vegetales

Limita Selecciona alimentos y bebidas con menor contenido de azúcares añadidos, grasas



MyPlate.gov

Lácteos Elige productos lácteos descremados o bajos en grasa, leche sin lactosa, o bebidas de soya fortificadas.

Haz que al menos la mitad de tus granos sean integrales

Actividad Hacer actividad puede ayudarte a prevenir enfermedades y manejar tu peso.

El USDA nead o es un proveedor emplea/or y prestamista que ofrece

P. D. La cantidad de fruta que necesitamos cada día depende de tu edad, género y nivel de actividad física.

Recomendaciones diarias de fruta por grupo de edad.

Niños pequeños

12 a 23 meses: 1/2 a 1 taza

Niños (en general)

2 a 3 años: 1 a 1 1/2 tazas

4 a 8 años: 1 a 2 tazas

Niñas

9 a 13 años: 1 1/2 a 2 tazas

14 a 18 años: 1 1/2 a 2 tazas

Niños (varones)

9 a 13 años: 1 1/2 a 2 tazas

14 a 18 años: 2 a 2 1/2 tazas

Mujeres

19 a 30 años: 1 1/2 a 2 tazas

31 a 59 años: 1 1/2 a 2 tazas

60 años o más: 1 1/2 a 2 tazas

Hombres

19 a 30 años: 2 a 2 1/2 tazas

31 a 59 años: 2 a 2 1/2 tazas

60 años o más: 2 tazas

Fruta	Verdura	Granos	Proteína	Lácteos
<p>Concéntrate en las frutas enteras como frescas, congeladas, enlatadas o secas. Compra frutas para tenerlas disponibles y añádlas a tus comidas o comerlas como refrigerio. Si compras jugo, elige jugo 100% de fruta.</p>	<p>Come una variedad de vegetales y agrégalos a platos combinados como guisos, sándwiches y wraps. Los vegetales frescos, congelados y enlatados también cuentan. Busca en la etiqueta "bajo en sodio" o "sin sal añadida".</p>	<p>Elige versiones integrales de alimentos comunes como pan, pasta y tortillas. ¿No estás seguro si es integral? Revisa la lista de ingredientes y busca las palabras "integral" o "grano entero".</p>	<p>Come una variedad de alimentos con proteínas, como frijoles, soya, mariscos, carnes magras, aves, y nueces y semillas sin sal. Elige mariscos dos veces por semana. Opta por cortes magros de carne y carne molida que tenga al menos un 93% de carne magra.</p>	<p>Choose low-fat (1%) or fat-free (skim) dairy. Get the same amount of calcium and other nutrients as whole milk, but with less saturated fat and calories. Lactose intolerant? Try lactose-free milk or a fortified soy beverage.</p>
<p>Objetivos diarios de grupos de alimentos — Basado en un plan de 2,000 calorías Visita MyPlate.gov/MyPlatePlan para un plan personalizado.</p>				
<p>2 tazas 1 taza equivale a: 1 manzana pequeña 1 plátano grande 1 taza de uvas 1 taza de mango en rodajas 1/2 taza de pasas 1 taza de jugo de fruta 100%</p>	<p>2 1/2 tazas 1 taza equivale a: 2 tazas de espinaca cruda 1 taza de berza, col rizada o grelos cocidos 1 aguacate pequeño 1 batata grande 1 taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos 1 taza de coliflor en trozos</p>	<p>6 onzas 1 onza equivale a: 1 rebanada de pan 1/2 taza de avena cocida 1 tortilla pequeña 1/2 taza de arroz integral cocido 1/2 taza de cuscús cocido 1/2 taza de sémola cocida</p>	<p>5 1/2 onzas 1 onza equivale a: 1 onza de pollo, cerdo o carne de res magra cocida 1 onza de atún 1/2 de taza de frijoles, guisantes o lentejas cocidos 1 cucharada de mantequilla de mani 2 cucharadas de hummus 1 huevo</p>	<p>3 tazas 1 taza equivale a: 1 taza de leche o yogur de vaca 1 taza de leche o yogur sin lactosa 1 taza de leche o yogur de soya fortificado 1 1/2 onzas de queso duro 1 taza de kéfir</p>

Limitar Elige alimentos y bebidas con menos azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.
Limita:
• Azúcares añadidos a menos de 50 gramos al día.
• Grasas saturadas a menos de 22 gramos al día.
• Sodio a menos de 2,300 miligramos al día.

Actividad ¡No olvides la actividad física!
Estar activo puede ayudarte a prevenir enfermedades y controlar tu peso.
Niños: más de 60 minutos al día
Adultos: más de 150 minutos a la semana

Bocados Económicos: ¡DELIS sin lo Caro!

No tienes que gastar mucho para comer saludable. Con un poco de planificación y una pizca de creatividad, puedes preparar comidas saludables y sabrosas. Y lo mejor de todo, ahorrar tu dinero.

Visita el sitio web de SNAP-Ed para recursos:
<https://snaped.fns.usda.gov/>



Explora la herramienta “Come bien cuando el dinero es limitado” en el sitio web de SNAP-Ed para:

- Enlaces a programas locales de asistencia alimentaria
- Guía sobre planificación de comidas y presupuesto para compras
- Recetas que son saludables y económicas

Prueba esta receta simple, nutritiva y económica del programa “Gasta Inteligente. Come Inteligente.” de SNAP-Ed

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/vegetable-pasta-soup/>

Porciones:



8

Costo por porción:

\$0.82

Tamaño de la porción:

1 cup

Calorías: **180**

SOPA DE POLLO



Información Nutricional

8 porciones por receta
Tamaño de la porción: 1 taza

Cantidad por porción

Calorías 180

% Valor Diario*

Grasa total 2.5 g **3%**

Grasa saturada 0.5 g **3%**

Grasa trans 0 g

Colesterol 40 mg **13%**

Sodio 590 mg **26%**

Carbohidratos totales 22 g **8%**

Fibra dietética 5 g **18%**

Azúcares totales 4 g

Incluye azúcares añadidos **NA***

Proteína 19 g

Vitamina D 0 mcg **0%**

Calcio 45 mg **3%**

Hierro 1.9 mg **11%**

Potasio 483 mg **10%**

* El % Valor Diario (VD) indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. 2,000 calorías por día se usan como base para consejos

Ingredientes

Ingredientes principales

- 2 latas de tomates en cubos
- 1 lata de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 2 tazas de maíz congelado o 1 lata de maíz, escurrido y enjuagado
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio o caldo de pollo casero
- 1 libra de pechuga de pollo sin piel y sin hueso

Condimentos

- 2 dientes de ajo, picados o 1/2 cucharadita de ajo en polvo
- 1 cucharadita de chile en polvo
- 1 cucharadita de comino molido (opcional)
- 1/4 cucharadita de pimienta negra molida

Coberturas opcionales

- Totopos horneados
- Cilantro picado
- Aguacate en rodajas o picado
- Crema agria ligera
- Queso rallado

Instrucciones

1. En una cacerola grande, combina los tomates, frijoles, maíz, caldo, ajo, chile en polvo, comino (si se usa) y pimienta.
2. Recorta y corta el pollo en trozos, agrégalo a la olla. Lleva a ebullición, luego cubre y cocina a fuego lento durante 20 minutos o hasta que el pollo esté tierno.
3. Retira el pollo, desmenúzalo con tenedores y vuelve a agregarlo a la sopa.
4. Sirve con las coberturas opcionales de tu elección.

MUÉVETE A TU MANERA, TODOS LOS DÍAS

¿Estás buscando maneras simples de ayudar a tu familia a mantenerse físicamente activa?



¡Mueve tu cuerpo sin importar la estación. Mantenerse activo es una

parte importante para mantener el cuerpo fuerte y la mente alerta!

El recurso “Mantente activo todo el año” de SNAP-Ed tiene herramientas para facilitarlo a todos:
<https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/physical-activity>

La campaña “Muévete a tu manera®” de SNAP-Ed es un recurso divertido para familias ocupadas.

Incluye:

- ★ Gráficas imprimibles y materiales coloridos en inglés y español
- ★ Un planificador de actividades semanal para ayudarte a incluir movimiento divertido cada día
- ★ Consejos para familias ocupadas que quizás no tengan un gimnasio o parque cerca
- ★ Ideas para convertir momentos cotidianos en momentos activos, como bailar en la cocina, pasear al perro o hacer estiramientos durante el día



Mantente activo

Hojas informativas para niños y adultos

Planificador interactivo de actividad física semanal



¿Y qué tipo de actividad necesito?

Haz una mezcla de varias actividades que:



Fortalezcan los huesos



Fortalezcan los músculos



Hagan que el corazón lata más rápido



¿Cómo?
¿Fortalecer los huesos?

Suena un poco raro, ¿no? Pero es verdad. Los huesos necesitan presión para ser más fuertes. Así que, ¡no te quedes quieto! Salta, corre o da volteretas (ruedas).

¿Es moderada o intensa? Averígualo con la “prueba del habla.”

Cuando estés haciendo la actividad, trata de hablar:

- Si respiras más rápido pero todavía puedes conversar fácilmente, es una actividad moderada
- Si solo puedes decir unas pocas palabras antes de tomar aliento, es una actividad intensa.

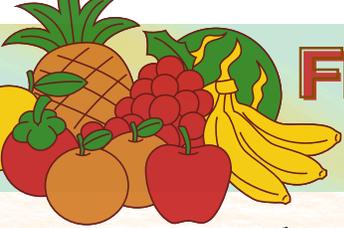
¿Qué cuenta como actividad física?

¡Cualquier cosa que te haga mover!



Incluso las cosas que tienes que hacer de todas formas.

Incluso las actividades que no parecen ejercicio.



Fresco según la temporada

El ciclo de frutas y verduras



¿Alguna vez te has preguntado qué frutas y verduras crecen mejor durante las estaciones del año?

LA GUÍA DE PRODUCTOS DE TEMPORADA DE SNAP-ED ES UNA HERRAMIENTA EMOCIONANTE QUE OFRECE UNA LISTA DE ALIMENTOS FRESCOS DE TEMPORADA Y MÁS:
[HTTPS://SNAPED.FNS.USDA.GOV/RESOURCES/NUTRITION-EDUCATION-MATERIALS/SEASONAL-PRODUCE-GUIDE](https://snaped.fns.usda.gov/resources/nutrition-education-materials/seasonal-produce-guide)

Selecciones de temporada:

Descubre qué frutas y verduras están más frescas en este momento. **Páginas para colorear e imprimibles:** Ideales para el aprendizaje práctico en casa o en el aula.

Consejos de nutrición y almacenamiento: Aprende cómo mantener tus frutas y verduras frescas y cómo ayudan a que tu cuerpo crezca fuerte.

Planes de lecciones y actividades:

Herramientas simples para padres y educadores que ayudan a los niños a explorar una alimentación saludable.

Recetas para niños: ¡Desde ensaladas frutales hasta snacks divertidos como paletas y pizzas!

Frutas y verduras frescas

Primavera

Manzanas	Hierbas	Ruibarbo
Albaricoques	Col rizada (kale)	Espinacas
Espárragos	Kiwi	Fresas
Aguacates	Limonas	Acelgas
Plátanos	Lechuga	Nabos
Moras	Limas	
Brócoli	Champiñones	
Repollo	Cebollas	
Zanahorias	Guisantes	
Apio	Piñas	
Col rizada	Plátanos macho	
Ajo	Rábanos	
Hierbas		

Verano

Manzanas	Pepinos	Peras
Albaricoques	Berenjenas	Guisantes
Aguacates	Ajo	Piñas
Plátanos	Judías verdes	Plátanos macho
Remolachas	Hierbas	Ciruelas
Pimientos	Melón dulce	Frambuesas
Moras	Limonas	Fresas
Arándanos	Frijoles lima	Calabacines de verano
Melón cantalupo	Limas	Tomatillos
Zanahorias	Mangos	Tomates
Apio	Quimbombó	Sandía
Cerezas	Cebollas	Calabacín
Maíz	Duraznos	

Otoño

Manzanas	Arándanos rojos	Mangos	Rábanos
Plátanos	Ajo	Champiñones	Frambuesas
Remolachas	Jengibre	Quimbombó	Nabos suecos
Pimientos	Uvas	Cebollas	Espinacas
Brócoli	Judías verdes	Chirivías	Camotes y ñames
Coles de Bruselas	Hierbas	Peras	Acelgas
Repollo	Col rizada (kale)	Guisantes	Nabos
Zanahorias	Kiwi	Plátanos macho	Calabaza de invierno
Coliflor	Limonas	Granadas	
Apio	Lechuga	Papas	
Col rizada	Limas	Calabaza	

Invierno

Manzanas	Kiwi	Nabos suecos
Aguacates	Puerros	Camotes y ñames
Plátanos	Limonas	Acelgas
Remolachas	Limas	Nabos
Coles de Bruselas	Cebollas	Calabaza de invierno
Repollo	Naranjas	
Zanahorias	Chirivías	
Apio	Peras	
Col rizada	Plátanos macho	
Toronja	Granadas	
Hierbas	Papas	
Col rizada (kale)	Calabaza	

¡ES HORA de CELEBRAR!

Contemos nuestros STEPS ¡Juntos!



¡Una experiencia de aprendizaje saludable y divertida!

Durante cinco años, el proyecto UTRGV STEPS tuvo un impacto duradero en los estudiantes de La Joya y PSJA. Aprendieron sobre alimentación saludable y actividad física de manera significativa y atractiva. Las escuelas adoptaron el programa, y los estudiantes asumieron con orgullo el papel de "Patrullas de Salud," fomentando el bienestar en la escuela y en el hogar. Los padres también formaron parte del proceso, uniéndose a sus hijos para construir hábitos más saludables juntos.

Fue un gran placer brindar a los estudiantes y sus familias educación sobre salud y prevención de enfermedades.
¡El proyecto STEPS fue un proyecto exitoso!
¡Gracias a TODOS por su participación!

Se concluye el proyecto UTRGV STEPS/SNAP-Ed (2021-2025).

¡LOS NUEVOS UTRGV SALUD Y RENDIMIENTO HUMANO STEPS AMIGOS!



¡HOLA COMUNIDAD DEL VALLE DEL RÍO GRANDE!

¡NO podemos esperar para encontrarnos contigo en la próxima aventura de educación en salud escolar!



JC

LISA

ZASHEE

LINI

ALANI

JOEY

BRINI

MOY

KEYLI

Este tomo fue creado por el personal de UTRGV STEPS para el proyecto STEPS/SNAP-Ed

UTRio Grande Valley

Project Sponsored By:



This institution is an equal opportunity provider.

Project Partners



For more information:

UTRGV STEPS Office
(956)665-2127
Southwick Hall Rm 1.120
1201 W University Dr.
Edinburg, TX 78539

