

# La Manzana del Día

Un boletín trimestral para amigos y participantes de EFNEP en el condado Travis  
 Enero 2017

## Resoluciones de año nuevo

por Apphia Mann

¡Feliz año nuevo! Muchos de nosotros vamos a comenzar el año con nuestras resoluciones, ya sea comprar menos, empezar a ahorrar para el retiro, comer más saludable o hacer ejercicio a diario. Todos sabemos que cuando se trata de comida y estado físico, estas resoluciones son las más difíciles de cumplir. Aquí hay algunas ideas que nos pueden ayudar a ser más exitosos en mantener un estilo de vida saludable.

### 1. aspire a un cambio en su estilo de vida.

En vez de seguir una dieta de moda o una rutina extrema de ejercicios que lo puedan dejar agotado rápidamente, escoja metas que puedan ser parte de un cambio en su estilo de vida a largo plazo. Una meta puede ser comprar y comer más frutas y verduras en vez de seguir una dieta que solo tendrá resultados a corto plazo, si alguno.

### 2. Encuentre personas con las que pueda ser saludable.

Ya sea un familiar, un compañero de trabajo o un amigo, mantenerse mutuamente responsables puede ser de gran ayuda cuando nos sentimos poco motivados. Hacer ejercicios con alguien puede ayudar a hacer una rutina de ejercicios más divertida. También, dar y recibir recordatorios alentadores puede ayudar a mantener el enfoque.



*Este año escoja comer más saludable y ser activo físicamente.*

### 3. Celebre pequeñas victorias.

No descarte el hecho de que ha hecho 30 minutos de ejercicios todos los días durante la pasada semana. ¡Encuentre una forma de marcar y celebrar sus éxitos! Lleve nota en un registro de ejercicios o disfrute de un pequeño regalo como un accesorio para hacer ejercicios. Solo trate de no regalarse un día de “trampa” que pueda revertir todo el progreso por el que ha trabajado tan duro.

### 4. Piense en usted como un modelo a seguir.

Estamos constantemente sirviendo de ejemplo a aquellos que nos rodean. Puede que tengamos niños que nos están observando o una pareja que queremos motivar a que viva más saludable. ¡Haga esos cambios porque usted quiere ser su mejor versión para sus seres queridos!

*Apphia Mann es una Asistente de Educación en Nutrición para adultos en EFNEP– Condado Travis*

**Nota: Fotos son de pexels.com usadas bajo CC0.**



## En temporada: Camotes

Los camotes son un complemento nutritivo a cualquier comida en esta época del año. Son una excelente fuente de caroteno, el cual es transformado en vitamina A. Los camotes también son ricos en vitamina C, fibra y potasio. Esta raíz tuberosa es una verdura baja en calorías que puede ser preparada de muchas formas. Esta verdura, dulce y libre de grasa, puede ser horneada como una papa o puede ser parte de un postre delicioso.

### Molletes de camote

#### Ingredientes:

- 4 cucharadas de margarina
- 1/2 taza de azúcar
- 2/3 taza de camote majado
- 1 huevo
- 3/4 taza de harina
- 2 cucharaditas de polvo de hornear
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de canela
- 1/4 cucharadita de nuez moscada
- 1/2 taza de leche sin grasa
- 1/4 taza de nueces picadas
- 1/4 taza de pasas

#### Para hacer:

1. Pre-caliente el horno a 400 grados F.
2. Suavice la margarina y el azúcar en un recipiente.
3. Añada el huevo y los camotes; mezcle bien.
4. En un tazón grande, mezcle la harina con el polvo de hornear, la sal y las especias.
5. Añada leche a la mezcla de camote y añada a los ingredientes secos.
6. Mezcle bien e incorpore las nueces y las pasas.
7. Con una cucharada llene hasta 2/3 las copitas de molde engrasado para molletes de 1 1/2 pulgadas.
8. Hornee a 400 grados F por 10 minutos o hasta que estén dorados.
9. Deje enfriar por 5 minutos antes de servir.

Resulta en 30 mini molletes.

### Licudo de camote

#### Ingredientes:

- 1/2 taza de camote majado
- 1 taza de yogur de vainilla bajo en grasa
- 1 taza de jugo de naranja 100%
- 1/2 cucharadita de extracto de vainilla

**\*Esta receta necesita una licuadora.\***

#### Para hacer:

1. Lave sus manos y la superficie de la cocina.
2. Maje los camotes con un tenedor o majador de papa.
3. Combine los camotes, el yogur, el jugo de naranja y la vainilla en una licuadora y mezcle hasta que esté suave.
4. Sirva de inmediato o cubra y guarde en el refrigerador.

Resulta en 3 porciones de 3/4 taza.



*Consejo: Esta receta puede ser preparada por niños bajo la supervisión de un adulto. ¡Haga que sus niños aprendan a preparar botanas saludables desde una edad temprana!*

## ¡Sea activo con sus niños!

por Lilly Mondaca,  
Asistente de Educación  
en Nutrición para niños

El clima está más frío y los días son más cortos, pero no se desanime en obtener su actividad física diaria. Estas son algunas ideas en cómo mantener sus niños activos bajo techo en este invierno:

- Bailen al ritmo de su música preferida.
- Haga ejercicios de fuerza. Use artículos como botellas de agua o latas de alimentos si no tiene pesas.
- Mientras ve TV, durante comerciales, use este tiempo para hacer algo activo como
  - saltos de tijera
  - tocar los dedos de los pies
  - correr en el mismo lugar