



# BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

MAYO DE 2021

## Actividad física para la vida

¿Alguna vez escuchó el dicho “mejor prevenir que curar”? Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (Center for Disease Control and Prevention, CDC), la actividad física puede prevenir una de cada diez muertes prematuras. La actividad física puede ayudarlo a mantener y mejorar la salud; sin embargo, se observa en los estudios que solo la mitad de los adultos realizan la cantidad de actividad física que necesitan para prevenir las enfermedades crónicas.

Existen beneficios por realizar la cantidad recomendada de actividad física a lo largo de la vida. Durante la infancia, puede reducir el riesgo de depresión, mejorar la salud ósea e incrementar la capacidad de prestar atención. En los adultos, la actividad física disminuye el riesgo de tener presión arterial alta y accidentes cerebrovasculares, y reduce los síntomas de la artritis. Los beneficios para los adultos mayores incluyen la mejora en el equilibrio y la movilidad articular, y la disminución del riesgo de sufrir caídas.



adolescentes disfruten

- Como parte de los 60 minutos, al menos tres días a la semana, los niños y adolescentes necesitan realizar lo siguiente:
- Una actividad intensa, como correr o jugar al fútbol
- Una actividad que fortalezca los músculos, como trepar o hacer flexiones
- Una actividad que fortalezca los huesos, como hacer gimnasia o saltar la cuerda

### Adultos (de 18 a 64 años)

- Un mínimo de 150 minutos a la semana de una actividad de intensidad moderada como caminar a paso ligero
- Un mínimo de dos días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos
- Tratar de alcanzar el nivel de actividad recomendado y mantenerse tan activo como sea posible

### Adultos mayores (de 65 años o más)

- Un mínimo de 150 minutos a la semana de una actividad de intensidad moderada como caminar a paso ligero
- Un mínimo de dos días a la semana de actividades que fortalezcan los músculos
- Actividades que mejoren el equilibrio como pararse en un solo pie
- Tratar de alcanzar el nivel de actividad recomendado y mantenerse tan activo como sea posible

*Escrito por Cory Edwards, agente de extensión de Better Living for Texans  
Fuente del contenido y la foto: Centros para el Control de Enfermedades, health.gov*

### Recomendaciones según la edad

#### Niños en edad preescolar (de 3 a 5 años)

- Actividad física todos los días a lo largo de la jornada
- Juegos activos en la forma de distintas actividades físicas que los niños disfruten

#### Niños y adolescentes (de 6 a 17 años)

- 60 minutos (una hora) o más de actividad física de intensidad moderada a fuerte todos los días
- Diferentes actividades físicas que los niños y

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA).

El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.



BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION



# BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION

 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

MAYO DE 2021

## Receta del mes

Fuente: MyPlate Kitchen

### Bolitas de leche y miel

Porciones: 20 bolitas

Las bolitas de leche y miel son un excelente bocadillo para la tarde, lleno de proteínas y calcio. Tienen el sabor de una golosina, así que asegúrese de guardar algunas para usted.

### Ingredientes

- ¼ taza de miel
- ¼ taza de mantequilla de maní
- ½ taza de leche en polvo
- ½ taza de cereal (triturado)

### Preparación

1. Lávese las manos y limpie la superficie en la que va a cocinar.
2. Mezcle la miel y la mantequilla de maní.
3. Agregue gradualmente la leche en polvo y mezcle bien.
4. Deje que la mezcla se enfríe para que sea más fácil de manipular.
5. Aplíquese un poco de espray antiadherente o aceite en las manos y forme bolitas con la mezcla.
6. Páselas por el cereal triturado.
7. Déjelas enfriar en una bandeja de horno hasta que estén firmes.
8. Lleve las sobras al refrigerador antes de las 2 horas.



Fuente de la foto: myplate.gov

**Nota:** Los niños menores de un año no deben consumir miel.

**Nutrientes por porción:** (2 bolitas de leche y miel) 41 calorías, 2 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 1 g de proteínas, 5 g de carbohidratos, 0 g de fibra dietética, 5 g de azúcares totales y 25 mg de sodio

**Costo total por porción:** \$\$\$\$

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture, USDA). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife ofrecerán programas, actividades, educación y empleo con igualdad de oportunidades para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, estatus de veterano militar, orientación sexual ni identidad de género. Además, se esforzarán por ofrecer oportunidades laborales equitativas y a tiempo completo en todo Texas A&M AgriLife.

Es una colaboración del Sistema Universitario A&M de Texas, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los Condados de Texas.

### Lorena Iverson, LMSW

Extension Agent - El Paso County  
Better Living for Texans Department

301 Manny Martinez Sr. Drive, 2<sup>nd</sup> Floor  
El Paso, TX 79905

Tel. 915.771.2354 ext. 2471

Fax. 915.771.2356

Email: [LIverson@ag.tamu.edu](mailto:LIverson@ag.tamu.edu)

Web: [elpaso.tamu.edu](http://elpaso.tamu.edu)



## BETTER LIVING FOR TEXANS

TEXAS A&M AGRILIFE EXTENSION