



Salud, No solo la Apariencia



Health Center at Tremont, 1826 Arthur Avenue, 3er piso, Martes 1:30 p.m.

Patrocinado por la Fundación Aetna

PUBLICADOR Dr. Rodríguez, Luis Bené-Shaw, Eric Brumberger Volumen No. 1 Primera Edición Fecha: Enero 2004

Acerca de nuestro programa

Este boletín es producido por el programa Health Not Cosmetics (Salud, No Apariencia) aquí en el Bronx. Nos dedicamos a reducir la obesidad y sus problemas asociados y a promover una vida saludable en nuestra comunidad. Por favor visite nuestra página de Internet para saber más de nuestras clases gratuitas que se dan ahora en el Health Center at Tremont y para encontrar mucha más información acerca de cómo decir ¡Sí! a una Vida más Saludable
www.healthnotcosmetics.org

Información de Nutrición / estadísticas que usted debe saber

- La obesidad incrementa el riesgo de adquirir diabetes, enfermedades del corazón, la osteoporosis, y la artritis. Más de la mitad (53%) de los adultos en Nueva York, o sea 2.8 millones de personas, están pasadas de peso o son obesas.

El 18% de los adultos en esta ciudad, ó sea 980,000, personas son obesas.

Los niveles de obesidad entre los adultos de Nueva York son más altos en el Bronx (24-31%) En esta parte de la ciudad.

- En nuestro vecindario del Bronx, tanto como 1 en 4 personas son obesas.

¡NECESITAMOS HACER CAMBIOS HOY!

Ejercicio de Temporada

Hacer ejercicio en el invierno puede parecer un trabajo imposible. Aquí tenemos sugerencias para mantener nuestro nivel de actividad y espíritu al máximo.

- Ejercitarnos en casa usando videos de gimnasia.
- Salir a trotar con abrigo, guantes, gorro y sudaderas
- Hacer ejercicio con los programas de televisión
- Inscribirnos en un gimnasio. Aquí tenemos información de algunos gimnasios que son gratuitos y bajo techo.
 - St. Mary's Centro de Recreación, 450 St. Ann's Ave. (718) 402-5160
 - St. James Centro de Recreación, 2530 Jerome Ave, (718) 822-4271
- Unirnos a un grupo de apoyo. El discutir nuestros intereses y expectativas nos ayuda eliminar las excusas. Muchos de nosotros estamos interesados en mejorar nuestros hábitos. Un buen lugar para comenzar es nuestra clase de vida saludable que se realiza los martes a la 1:30pm en el Health Center at Tremont.

www.contusalud.com es una página que ofrece información de temas de la salud con énfasis en nutrición y buenos hábitos de comer. La página tiene modalidades interactivas como foros de discusión, chat y hasta consulta médica. Aproveche esta gran oportunidad de aprender más. También esté alerta mientras encontramos otras páginas en el futuro. En todo caso, recuerde visitar nuestra página de internet para encontrar información que le ayudará a vivir la vida saludable que usted se merece.

www.healthnotcosmetics.org

Comer afuera es fácil y conveniente. Por esto, se ha convertido en una parte importante de nuestras vidas. Si decide comer fuera, hay muchas opciones que pueden hacer que sea una mejor y saludable experiencia. Aquí les damos las siguientes sugerencias:

- Siempre pregunte qué hay en su comida si usted no sabe
- Pida que le den las salsas y aderezos separados
- Pida el pescado y carnes asados sin mantequilla de más.
- Trate de no comer alimentos freídos o empanados. Si no hay otra opción, por lo menos quite la piel antes de comérsela.
- Pida sustitutos de bajas calorías (vegetales en vez de papas fritas y aderezos bajos en grasas).
- Aléjese de las comidas JUMBO y SUPER grandes.
- Evite el consumir bebidas alcohólicas.
- Sea creativo con el menú. Por ejemplo, ordene una ensalada con un aperitivo bajo en grasa en vez de un plato principal.

Receta de Temporada

Buñuelos uno de los triunfos de la pastelería Mejicana—galletas crujientes roseadas con semillas de anís, canela, azúcar y miel. Aquí les traemos una receta baja en calorías y grasas usando tortillas de maíz al horno en vez de fritas. ¡Se prepara solo en minutos!

- 4 tortillas 0% grasas (8 pulgadas de diámetro)
- Spray de cocinar
- ¼ taza de azúcar
- 1 cucharada de canela en polvo
- 1 cucharada de semillas de anís molido
- 2 cucharadas de miel

Precalente el horno a 400°. Ponga las tortillas en una bandeja y échele spray arriba a cada una. En un tazón pequeño mezcle el azúcar, la canela y el anís. Añade una cuchara de la mezcla sobre cada tortilla. Hornee las tortillas por 5 minutos o hasta cuando estén crujientes (no deje que se quemen). Póngalas en un plato y deje que se enfríen un poco. Antes de servir, póngale la miel.

Total: 4 tortillas. Cada tortilla tiene 119 calorías. No coma mucho ¡Aunque sean mejores que los Doritos!

Consejo de Compras

Una visita al supermercado puede ser una experiencia intimidante. La próxima vez que vaya al supermercado divida sus compras en productos de luz verde (puede comprar) y luz roja (no debe comprar) para que pueda tener más control de lo que trae a su casa..

LUZ VERDE	COMIDA	LUZ ROJA
Frescas	Frutas	Enlatadas
Leches y quesos descremados leches y quesos descremados	Productos lácteos	Leche entera, ponche de leche Quesos regulares
Aves sin piel, pescado frescos o congelados	Carne	Tocino, jamón, carne enlatada
	Vegetales	Con salsa y queso