HACER ELECCIONES SALUDABLES: SEMANA 22

Experimente

Si está dispuesto a probar continuamente nuevas alternativas que les ayuden a usted y a su familia a hacer elecciones saludables, eventualmente encontrará las que les gusten. Pero debe estar dispuesto a cometer errores. Está bien probar algo incluso si no está seguro de que le gustará. Algunas veces, cometer errores ayuda a encontrar lo que le gusta. Esto puede ayudarlo a mantener la motivación cuando cometa errores. Teniendo esto en cuenta, experimentar es una de las elecciones más saludables que puede hacer.

Al principio, los remedios rápidos y las dietas de moda pueden parecer una buena alternativa, pero son muy difíciles de seguir. Es más eficiente fijarse metas realistas a corto plazo que sean parte de un plan a largo plazo para tener un estilo de vida saludable. El boletín de la semana siguiente se centrará más detalladamente en cómo fijar metas.

Experimente con el entorno

A todos nos afecta nuestro entorno, así que si usted y su familia quieren hacer elecciones saludables, es importante asegurarse de que su hogar sea acorde con esas elecciones. Por ejemplo, si no quiere comer ciertos alimentos, no permita que estén en su casa. En un entorno ideal, la elección saludable es la elección sencilla, y no hay nada más fácil que elegir no comer dulces cuando no hay dulces que comer. Si prohibir los dulces no es una alternativa, guárdelos en un gabinete o cajón donde no los vea y no recuerde continuamente que están ahí. Deje las frutas y verduras afuera, donde pueda verlas fácilmente y pueda tomar alguna en lugar de un dulce.



istock.com/KatarzynaBi



¿Sabía que...?

Es más probable que escoja refrigerios nutritivos cuando los guarda a la vista en el refrigerador. Tenga en cuenta que el nivel que pueden ver los niños es más abajo que para usted. Asegúrese de que ellos también puedan ver sus refrigerios nutritivos.

Pruebe alimentos nuevos

Probablemente no se decida a gastar dinero en alimentos nuevos que no sabe con certeza si le gustarán a usted y a su familia. Organizar un evento al que todos los invitados traigan un platillo que les guste, pero que no sea muy conocido para los otros asistentes, es una excelente manera de probar alimentos nuevos sin asustarse por el precio. Intente coordinar los platillos para asegurarse de que la mayoría de los invitados no los haya probado antes. Pida a los cocineros que lleven copias de las recetas para que todos puedan comer los platillos nuevos en casa.

Experimente con la planificación

Planificar todas las comidas de la semana por anticipado es una manera de evitar problemas de horarios que le hagan sentir que tiene que optar por comida rápida, pero esa no es la única forma de lograrlo. Intente planificar solo las proteínas de todas las comidas de la semana por adelantado. Eso le dará tiempo de descongelar las carnes, aves o mariscos. Luego, ese día puede escoger una receta específica de acuerdo con los otros alimentos que tenga.





Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY Extension

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. 1P-WEB-6:2017-TC/PA/MR