

Marzo
2024

COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

¡Ponte en Marcha Hacia un Nuevo Estilo de Vida!

¡Pronto llegará la primavera! Ahora es el momento ideal para empezar a ejercitar esos hábitos saludables.

Una buena manera de empezar es moviéndote. Si comienzas por diferentes tipos de ejercicios, mejorará tu salud general. Estas son algunas ideas para empezar a moverte esta primavera:

Resistencia: Mantiene el corazón, los pulmones y el sistema circulatorio sanos y mejora tu estado físico general.

- Caminar a paso rápido o trotar en el aire primaveral
- Limpiar el jardín
- Andar en bicicleta



Fuerza: Hace que tus músculos se fortalezcan.

- Levantar pesas o latas de comida, si no tienes acceso a pesas
- Usar una banda de resistencia
- Usar tu propio peso corporal



Equilibrio: Ayuda a prevenir caídas, un problema común en las personas mayores.

- Pararse en un pie
- Caminar apoyando primero el talón y luego el resto del pie
- Practicar Tai Chi



Flexibilidad: Te da más libertad de movimiento

- Estiramiento de hombros y brazos
- Estiramiento de pantorrillas
- Yoga



Estos nuggets de pollo para niños siempre tienen éxito en nuestras clases.

Nuggets Crocantes de Pollo

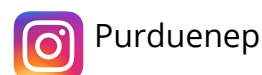
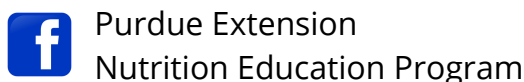
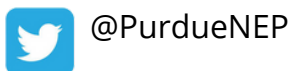
Ingredientes

- 1 pound boneless, skinless chicken breasts, cut into 1-inch cubes
- 1/2 cup barbeque sauce
- 3 cups cereal flakes

Preparación

1. Precalienta el horno a 375 grados.
2. Mezcla el pollo y la salsa barbacoa en un tazón grande.
3. Vierte los copos de cereal en una bolsa de plástico grande y tritúralos.
4. Coloca los trozos de pollo en la bolsa, ciérrala, y sacúdela para cubrirlos.
5. Cubre ligeramente una bandeja para hornear con aerosol de cocina. Acomoda las piezas de pollo en la bandeja.
6. Hornea hasta que el pollo esté crujiente y dorado y ya no esté rosado por dentro, aproximadamente 20 a 25 minutos. Refrigera lo que reste dentro de las 2 horas.

Nuestras clases son gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Inscríbete hoy aquí: www.eatgathergo.org/programs.



Resources: <https://www.nhlbi.nih.gov/resources/stress-less-healthier-heart-fact-sheet>, eatgathergo.org/recipe/skillet-granola/

Purdue University is an equal access/equal opportunity institution. This material was partially funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) and USDA's Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP).