

Mayo
2024

COME MEJOR POR MENOS

EatGatherGo.org

Celebremos la Semana de la Salud de la Mujer Cuidándonos

El Día de la Madre es un excelente momento para mostrarles a las madres importantes en tu vida cuánto las aprecias. Pero este mes, además de darles flores y chocolates, anima a las niñas y mujeres que amas a que comiencen a cuidarse. ¿Qué mejor momento que en la Semana de la Salud de la Mujer, del 12 al 18 de mayo?

¿Necesitas inspiración? Aquí hay algunas formas de hacerlo:

Programa tu chequeo médico anual

No dejes de asistir a tu examen de salud femenina. Es el momento perfecto para aclarar las preocupaciones que tengas.



Ponte en movimiento

Empieza por una actividad física que disfrutes y aumenta el tiempo o el ritmo a medida que puedas. ¡Cada paso cuenta!

Aliméntate con una dieta balanceada

Añade más frutas, verduras y granos integrales a tu plato. Prueba una variedad de proteínas como pescados y mariscos, carnes magras, huevos, soja, nueces y semillas.



Aprende a controlar el estrés

Busca tiempo para descansar y hacer algo que te guste. El trabajo seguirá allí, pero tú estarás mejor preparada para hacerlo.



Sorprende a tu mamá en este Día de la Madre con un delicioso batido, fresco y cremoso. Puede tomarlo con el desayuno en la cama, después de un paseo apacible o mientras disfruta de su pasatiempo favorito.

Batido de banana y bayas

Ingredientes

- 1 taza de banana en rebanadas
- 1 taza de bayas congeladas sin azúcar
- 1 taza de leche descremada o al 1%
- 1 taza de jugo de naranja

Instrucciones

1. Coloca todos los ingredientes en una licuadora. Tápala bien
2. Licúa hasta que esté suave. Si es demasiado espeso, añade 1/2 taza de agua fría y vuelve a licuar. Refrigerar lo que quede 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.



@PurdueNEP



Purdue Extension
Nutrition Education Program



Purduenep

