

# COME MEJOR POR MENOS

## ¡Cumple Tus Sueños este Año!

El nuevo año nos brinda una gran oportunidad para evaluar nuestros hábitos y considerar nuevas metas.

"El cambio siempre es posible," dice la Dra. Linda Nebeling del Instituto Nacional de Salud. "Uno de los desafíos de los propósitos para el Año Nuevo es que la gente a menudo se fija metas poco realistas. Cualquier decisión de cambio debe incluir pequeños objetivos que se puedan definir y estén acompañados de un plan sólido sobre cómo llegar a esa meta." ¡Fijemos una meta juntos!



### Preparados, listos y a la meta!

- Intenta usar un enfoque INTELIGENTE para lograr tu objetivo. Debe ser específico, medible, alcanzable, relevante y con plazos definidos. Por ejemplo: probaré una verdura nueva cada semana durante un mes, a partir de (pon la fecha).
- Crea un ambiente propicio pensando en los recursos que necesitarás, como algunas recetas excelentes, una linterna si vas a caminar en la oscuridad o una aplicación para anotar tu lista de compras.
- Quita de la casa las cosas que puedan dificultar tu esfuerzo.
- Recluta a amigos y familiares para que te apoyen en tu decisión.
- Haz un plan que te ayude a retomar el rumbo si te desvías de tu objetivo.



Si tu propósito para el Año Nuevo es agregar más frutas y verduras a tu dieta, nuestro Poderoso Batido Popeye te ayudará a lograr tu objetivo.

### Ingredientes

- 1 taza de jugo de naranja
- 1/2 taza de jugo de piña
- 1/2 taza de yogur natural o de vainilla bajo en grasa
- 1 banana, pelada y rebanada
- 2 tazas de hojas de espinaca fresca
- 2 tazas de hielo picado

### Preparación

1. Combina todos los ingredientes en una licuadora.
2. Licúa hasta que esté totalmente homogéneo.
3. Sirve inmediatamente.

Refrigera el resto dentro de las 2 horas.

Nuestras clases on gratuitas, divertidas y prácticas, y ofrecen muchos consejos útiles, ejercicio, oportunidades de degustar alimentos y recursos. Inscríbete hoy aquí: [www.eatgathergo.org/programs](http://www.eatgathergo.org/programs).



Resources: <https://newsinhealth.nih.gov/2010/12/making-your-resolutions-stick>, [eatgathergo.org/recipe/popeye-power-smoothie/](http://eatgathergo.org/recipe/popeye-power-smoothie/)

Purdue University es una institución que ofrece Igualdad de Acceso e Igualdad de Oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (SNAP) de USDA y el Programa Extendido de Educación sobre Alimentos y Nutrición de USDA - [fnp@purdue.edu](mailto:fnp@purdue.edu)