



January 2011

Supplement

## Stay away from Fad Diets!

If it sounds too good to be true, it probably is! Stay away from a diet that promises any of the following:

**Rapid Weight loss:** Slow and steady weight loss is more likely to last than dramatic weight loss. Aim to lose ½ to 1 pound a week.

**Quantities and Limitations:** avoid diets that allow you to eat unlimited quantities of certain foods or limit entire food groups. These are boring and often missing key nutrients.

**Specific Food Combinations:** Combing certain foods or eating foods at a specific time of day will not help with weight loss.

**Rigid Menus:** If you can't "eat it for the rest of your life", then a rigid menu plan is not right for you.

**No need to exercise:** Exercise is essential for good health and healthy weight. Try to aim for 30 to 60 minutes of activity on most days of the week.

## Small Changes Add Up!

Try these tips, you might not even notice the difference!

**Downsize your dishes:** Use smaller plates and bowls to help you eat less.

**Eat slowly:** Eating slowly helps you consume only what your body needs to feel satisfied.

**Don't eat out of a bag or a box:** When you eat out of a package you are likely to eat until it is all gone. Pour servings into a small bowl or dish instead.

**Choose your glass:** Use a slender glass when drinking sugar-sweetened beverages to help you drink less.

**Rethink your drink:** Whenever possible, drink water. This will help you avoid the unnecessary calories of sweetened drinks.

**Leave some food on your plate.**

## Exercise and Eat Right in the New Year!

The American Dietetic Association estimates that we gain about one to two pounds each holiday season. Although this does not seem like much, it adds up over time! Use these tips to meet your new year's resolutions.

### Tips for Eating Out!

#### Make physical activity part of eating out!

- Walk from Home or the Office.
- Walk with family or friends.
- Walk up instead of driving thru.

#### Right-size your serving sizes

- Start with a small serving. If you are still hungry, order more.
- Ask for a to-go box as soon as your meal is served. Put half your food in the container for another meal.
- Share from start to finish. Order an appetizer for the whole table and share dessert.
- Share an entrée.
- Instead of a large entrée, order an appetizer and a leafy green salad for dinner.

### Brown Rice Salad with Apples

3 cups cooked brown rice	1 Granny Smith Apple, diced
2 celery stalks, finely chopped	½ c walnuts, chopped
1 cup cooked chicken, cubed, optional	3 tsp flat leaf (Italian) parsley, chopped
¼ c apple cider vinegar	2 tsp lemon juice
3 tsp olive oil	Salt and pepper

In mixing bowl, combine cooked rice with all other ingredients. Toss mixture lightly. Serve at room temperature or chilled. Yield: 6-8 servings.

Sources: [eatright.org](http://eatright.org), Butte County UCCE



## ENERO 2011

### ¡Consejos para cuando come fuera de casa!

#### Incluya la actividad física como parte de sus comidas fuera de casa

- Camine de la casa o el trabajo
- Salga a caminar con familiares y amigos
- Camine en lugar de conducir

#### Sírvase la porción adecuada de alimentos

- Empiece con una porción pequeña de alimentos y, si todavía tiene hambre, ordene más.
- Pida un recipiente para llevar la comida que sobre tan pronto como le sirvan los alimentos. Coloque la mitad de la porción de alimentos en el recipiente para otra comida.
- Comparta los alimentos desde el principio hasta el final. Ordene unas botanas para todos los comensales y comparta también el postre.
- Comparta un entremés
- En lugar de un entremés grande, pida una botana y una ensalada verde para la cena.

Fuentes: eatright.org, condado de Butte UCCE

## ¡Ejercicio y buena alimentación en el nuevo Año!

La Sociedad Estadounidense de Dietistas estima que las personas aumentan entre una y dos libras en la época de fin de año. Aunque esto no parezca demasiado, representa un aumento con el tiempo. Por lo tanto, cada mes de enero tenemos que lidiar con perder peso y establecer un plan de ejercicio.

### ¡No siga las dietas de moda!

Si le parece que suena demasiado bien como para ser cierto, es probable que no lo sea! No siga ninguna dieta que prometa algo de lo siguiente:

**Pérdida rápida de peso:** la pérdida de peso que se efectúa de manera lenta pero constante probablemente dure más tiempo que cuando se pierden kilos de manera dramática. Propóngase perder una libra por semana.

**Cantidades y limitaciones:** evite las dietas que le permiten comer cantidades ilimitadas de ciertos alimentos o le prohíben consumir algún tipo de alimentos. Estas dietas son aburridas y, con frecuencia, provocan que deje de consumir ciertos nutrientes necesarios.

**Combinaciones específicas de alimentos:** combinar cierto tipo de alimentos o comer alimentos a determinada hora del día no ayudará a perder peso.

**Menús rígidos:** si no puede comer algún alimento por el resto de su vida, ese plan alimenticio tan rígido no es para usted.

**No es necesario hacer ejercicio:** la actividad física es esencial para la buena salud y para mantener un peso saludable. Intente hacer de 30 a 60 minutos de actividad física casi todos los días de la semana.

### ¡Los pequeños cambios hacen la diferencia!

Intente seguir estos consejos; ¡quizás ni note la diferencia!

**Disminuya el tamaño de sus porciones:** use platos más pequeños y platos hondos que le ayudarán a comer menos.

**Coma lentamente:** comer despacio le ayudará a consumir únicamente lo que su cuerpo necesita para quedar satisfecho.

**Deje algo de comida en su plato.**

**No coma directamente de una bolsa o recipiente:** cuando come alimentos directamente de una bolsa o recipiente lo más probable es que terminará comiéndose todo, hasta que se acabe. Lo mejor es servir una porción en un plato.

**Seleccione el vaso a usar:** use un vaso angosto cuando vaya a tomar bebidas azucaradas; eso le ayudará a beber menos.

**Preste atención a lo que bebe:** Siempre que pueda, beba agua. Así evitará consumir calorías innecesarias de las bebidas endulzadas.

### Ensalada de arroz integral con manzanas

- |                                    |   |
|------------------------------------|---|
| 3 tazas de arroz integral cocido   | 1 manzana Granny Smith picada                         |
| 2 tallos de apio finamente picados | 1 taza de pollo cocinado cortado en cubitos, opcional |
| ¼ de taza de vinagre de manzana    | 2 cucharadas de jugo de limón                         |
| 3 cucharadas de aceite de oliva    | 3 cucharadas de hojas de perejil (italiano), picado   |
| ½ taza de nueces picadas           | Sal y pimienta  |

En un plato hondo, mezcle todos los ingredientes cuidadosamente, combinándolos con el arroz. Sirva a temperatura ambiente o frío. Rinde 6 a 8 porciones

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento, contra cualquier persona y en cualquiera de sus programas o actividades, por razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, identidad en función del género, embarazo (inclusive parto y condiciones médicas relacionadas con el embarazo o el parto), incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, preferencia sexual, ciudadanía o por haber prestado servicio militar (según lo define la Ley de Derechos a Contratación y Recontratación de los Servicios Uniformados de 1994: Servicio en el servicio militar incluye: membresía, solicitud de membresía, desempeño de servicio, solicitud de servicio u obligación de servicio en los servicios uniformados). La política de la Universidad también prohíbe represalias contra cualquier empleado o persona que busque empleo y que haya presentado una queja por discriminación o acoso sexual o por haber participado en la investigación o usado el proceso de resolución de dicha queja. La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes. Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Equal Opportunity Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin Street, 6<sup>th</sup> Floor, Oakland, CA 94607, (510) 987-0096.