

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences



# WELLNESS

## WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Octubre 2009

Ideas for Eating Better For Less . . .

October 2009

**Las bacterias en sus manos pueden ocasionarle enfermedades. Mantenga las bacterias alejadas.**

### Lavarse las manos . . . . .

✚ después de jugar con las mascotas.



✚ después de tocar la basura.

✚ después de jugar o trabajar afuera.

✚ antes y después de tocar heridas y cortadas.



✚ antes y después de preparar o comer alimentos.

✚ después de usar el baño o cambiar pañales.

✚ después de estornudar, soplarse la nariz o toser.

*¿Puede pensar en otras ocasiones que necesite lavarse las manos?*

**Germs on your hands can make you sick. Wash germs away.**

### Wash your hands . . . . .

✚ after playing with pets.

✚ after handling garbage.



✚ after playing or working outside.

✚ before and after touching wounds and cuts.

✚ before and after handling or eating food.



✚ after using the bathroom or changing diapers.

✚ after sneezing, blowing your nose or coughing.

*Can you think of other times you need to wash your hands?*

# Lavándose las Manos



# Hand Washing

## Como lavarse las manos:

1. Usar agua tibia para mojarse las manos.
2. Aplicar jabón y restregar fuertemente.
3. Restregarse por lo menos de 20-30 segundos. Decirle a los niños que se laven las manos por el tiempo que se tome cantar el "ABC" o "Feliz Cumpleaños".
4. Asegurarse de lavarse la parte de atrás de las manos, las muñecas, debajo de las uñas y entre los dedos.
5. Enjuagarse las manos con agua tibia.
6. Secarse las manos con una toalla limpia.

**RECUERDE: El desinfectante para las manos mata las bacterias, pero no remueve la suciedad de sus manos.**

## How to Wash Hands:

1. Use warm water to moisten hands.
2. Apply soap and rub vigorously.
3. Rub and scrub at least 20 – 30 seconds. Tell children to wash their hands for as long as it takes to sing their "ABCs" or "Happy Birthday".
4. Be sure to wash back of the hands, wrists, under nails and between fingers.
5. Rinse hands under warm running water.
6. Dry hands with a clean towel.

**REMEMBER: Hand sanitizers kill germs but do not remove the dirt from your hands.**

### **Batido de Fruta y Yogur para el Desayuno** 2 servicios

1 plátano mediano, pelado y muy maduro  
¾ taza 100% jugo de fruta  
½ taza de yogur de vainilla bajo en grasa  
½ taza de fruta fresca, congelada o enlatada (escurrida)

1. En una licuadora añadir el plátano, el jugo, yogur y fruta.
2. Licuar hasta que esté suave.
3. Dividir el batido en 2 vasos y servir inmediatamente.
4. Refrigerar los sobrantes.

**Factor Nutricional (por porción): Calorías 150 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 10 ~ sodio 45 mg ~ carbohidratos 32 g ~ fibra 2 g**

### **Fruit 'N' Yogurt Breakfast Shake** Serves 2

1 very ripe, medium banana, peeled  
¾ cup 100% fruit juice  
½ cup low fat vanilla yogurt  
½ cup fresh, frozen or canned fruit (drained)

1. Blend banana with fruit juice, yogurt and fruit pieces in a blender.
2. Blend until smooth.
3. Divide shake between 2 glasses and serve immediately.
4. Refrigerate leftovers.

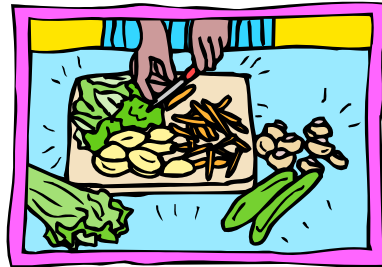
**Nutrition Facts (per serving): Calories 150 ~ fat 1 g ~ calories from fat 10 ~ sodium 45 mg ~ total carbohydrate 32 g ~ fiber 2 g**

### **Arroz Refrito con Vegetales** 6 porciones

1 cucharada de aceite vegetal  
1 cebolla picada  
2 tazas de vegetales picados (de su preferencia)  
1 cucharada de salsa soya

3 tazas de arroz integral  
2 tazas de frijoles rojos o frijoles  
pintos (escurridos)

1. En un sartén grande calentar el aceite.
2. Añadir la cebolla, los vegetales y mezclarlos.
3. Cocinar a fuego mediano hasta que estén casi cocidos.
4. Añadir al arroz cocido y agregar la salsa soya.
5. Añadir los frijoles, calentar y servirlo.
6. Refrigerar los sobrantes.



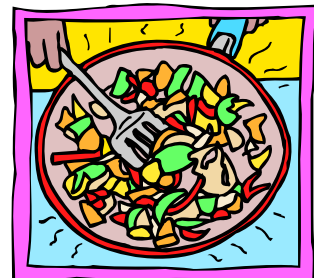
**Factor Nutricional (por servicio):** Calorías 250 ~ grasa 4 g ~ calorías derivadas de la grasa 30 ~ sodio 260 mg ~ carbohidratos 45 g ~ fibra 11 g

### **Stir-Fried Rice and Vegetables** Serves 6

1 tablespoon vegetable oil  
1 onion, chopped  
2 cups chopped vegetables (your choice)  
1 tablespoon soy sauce

3 cups cooked brown rice  
2 cups cooked red kidney beans  
or pinto beans (drained)

1. Heat oil in large pan.
2. Add onion and other chopped vegetables and stir.
3. Cook over medium-heat until just barely cooked.
4. Stir in cooked rice and sprinkle with soy sauce.
5. Stir in cooked beans. Heat thoroughly and serve.
6. Refrigerate leftovers.



**NUTRITION FACTS (per serving) -** Calories 250 ~ fat 4 g ~ calories from fat 30 ~ sodium 260 mg ~ total carbohydrate 45 g ~ fiber 11 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
\* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.