

Results for Life

Monthly tips and topics for a healthier lifestyle



Get Your Plate in Shape



To create balanced meals that stay within your calorie allowances and meet your nutrient needs, let a 9-inch plate be your guide. Before you eat, think about what goes on your plate or in your cup or bowl. Foods like vegetables, fruits, whole grains, low-fat dairy products, and lean protein foods contain the nutrients you need without too many calories.

There are many methods of weighing or measuring your food. The plate method is a way to portion your foods without the use of any scales, measuring cups or other equipment. The plate method can be used for portion control, weight loss and even diabetes meal planning.

The Plate Method recommends you build your plate in the following manner:

- Fill 1/2 of the plate with one serving of non-starchy vegetables and a serving of fruit.
- Fill 1/4 of the plate with lean meat (3 ounces cooked) or other high-protein food.
- Fill 1/4 of the plate with a starchy vegetable or whole grain serving (amount varies depending of food selected).
- Include a serving of dairy.

Fit Tip of the Month

Weight Loss for Good:



We all want to be successful when it comes to losing weight. The key to losing weight and keeping it off permanently is the combination of a healthy eating plan and a consistent exercise program.

Consider this: researchers have shown that only 5% of individuals that use dieting alone maintain their weight loss a year later, compared to a walloping 89% that maintain their weight loss when combining diet and exercise.

Performing an exercise routine that contains both cardiovascular activities (walk, run, swim, bike, etc.) and resistance training gives you the biggest bang for your buck. You become fit, lose body fat, increase your metabolism and reshape your body.

Suzanne Toon MS
Exercise Physiologist



Build a Healthy Plate

To help you build a health plate, try some of these suggestions:

- **Make half your plate fruits and vegetables.** Eat red, orange, and dark-green vegetables, such as tomatoes, sweet potatoes, and broccoli, in main and side dishes. Eat fruit, vegetables, or unsalted nuts and snacks as they are nature's original fast foods.
- **Switch to fat free or 1% milk.** They have the same amount of calcium and other essential nutrients as whole milk, but less fat and calories. If you cannot tolerate dairy products, try calcium-fortified soy products as an alternative to dairy foods.
- **Make at least half your grains whole.** Choose 100% whole-grain cereals, breads, crackers, rice, and pasta. Check the ingredients list on food packages to find whole-grain foods.
- **Vary your protein foods choices.** Twice a week, make fish or seafood the protein on your plate. Eat beans, which are a natural source of fiber and protein. Try to eat at least one meatless meal per week. Keep meat and poultry portions small and lean.

Cut back on foods high in solid fats, added sugars and salt

Many people eat foods with too many solid fats, added sugars, and salt (sodium). Added sugars and fats provide foods with extra calories you don't need. Too much sodium may increase your blood pressure. Here are some ways to build your plate with less fat, sugar, and sodium:

- **Choose foods and drinks with little or no added sugars.** Drink water instead of sugary drinks. There are about 10 packets of sugar in a 12-ounce can of soda. Select fruit for dessert and eat sugary desserts less often. Choose 100% fruit juice instead of fruit-flavored drinks.
- **Look for salt (sodium) in foods you buy.** Compare sodium in foods like soup, bread, and frozen meals and choose the foods with lower numbers. Add spices or herbs to season food without adding salt.
- **Eat fewer foods that are high in solid fats.** Cut back on major sources of saturated fats such as cakes, cookies, ice cream, pizza, cheese, sausages, and hot dogs making them your occasional choices, not everyday foods. Select lean cuts of meats or poultry and fat-free or low-fat milk, yogurt, and cheese. Switch from solid fats to oils when preparing foods.



"Supermarket Smarts-Navigating the Aisles for Good Health"

Learn to navigate the grocery aisles and become an educated supermarket consumer.

Date: March 22, 2012
Time: 12:00 CST-1:00 CST

[Register Now](#)

A recorded version of the presentation will be available for viewing at a later date, details coming soon!

Recipe of the Month



Greens with Pomegranate

This is a quick and easy recipe that can be prepared in less than 30 minutes. Each serving provides an excellent source of vitamin A and vitamin C and a good source of folate, potassium and fiber to help you meet your fruit and vegetable serving goals.

Serves 4 (provides 1/2 cup of fruit and 1 cup of vegetables in each serving)

- 4 tablespoons balsamic vinegar
- 4 tablespoons water
- 3 tablespoons honey mustard
- 2 clove garlic, minced
- Black pepper, freshly ground to

Eat the Right Amount of Calories for You

Everyone has a personal calorie limit. Staying within yours can help you get to or maintain a healthy weight. People who are successful at managing their weight have found ways to keep track of how much they eat in a day, even if they don't count every calorie. Here are some other suggestions to manage your calories:

- **Enjoy your food, but eat less.** Get your personal daily calorie limit at www.ChooseMyPlate.gov and keep that number in mind when deciding what to eat.
- **Cook more often at home, where you are in control of what's in your food.**
- **When eating out, choose lower calorie menu options.** Choose dishes that include vegetables, fruits, and/or whole grains and order a smaller portion or share when eating out.
- **Write down what you eat to keep track of how much you eat.** Stop eating when you are satisfied, not full.
- **If you drink alcoholic beverages, do so sensibly—limit to 1 drink a day for women or to 2 drinks a day for men.**
- **Make sure to burn more calories through being physically active.** Aim for at least 150 minutes a week of moderate physical activity or 75 minutes a week of vigorous aerobic activity — preferably spread throughout the week. Keep in mind that you may need more physical activity to lose weight.

What to know the amount of each food group you need to build you plate?

Want to know the amount of each food group you need daily to build your plate? Visit <http://www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx>. You can enter your information at this link to find out and receive a customized Daily Food Plan. The Daily Food Plans are designed for the general public ages 2 and over and they are not therapeutic diets. If you have specific health conditions please consult with your health care provider for a dietary plan or request an appointment with a registered dietitian. You can locate Daily Food Plans for preschoolers (2-5y) and women who are pregnant or breastfeeding on the ChooseMyPlate.gov website.

For more information:

- Speak to your physician or health care provider

taste

- 8 cups (~1 head) Boston or Romaine lettuce leaves, torn
- 1 cup pink grapefruit sections (about 1 grapefruit)
- 2 medium Red Delicious apples, cored and thinly sliced
- 1 small red onion, thinly sliced
- 1 pomegranate, seeds removed (about ¾ cup)
- 3 tablespoons feta cheese, crumbled

In a small bowl whisk together the vinegar, water, mustard, and garlic; season with pepper, if desired. In a large salad bowl, toss the remaining ingredients. Drizzle the vinaigrette on top and toss gently until evenly coated.

Nutrition Information per Serving:

Calories: 146

Total Fat: 2.6g (% of Calories from Fat: 15%)

Saturated Fat: 1.2g (% of Calories from Saturated Fat: 7%)

Protein: 4g

Carbohydrates: 31g

Cholesterol: 7mg

Dietary Fiber: 4g

Sodium: 152mg

Developed by: Chef and Registered Dietitian Cheryl Bell MS RD CDE



www.interactivehs.com

1-800-840-6100

Ponga Su Plato en Forma



Para crear alimentos balanceados, que permanecen dentro las calorías adecuada y satisface los nutrientes necesario permite que un plato de 9 pulgadas sea su guía. Antes de comer, piense en lo que pongas en su plato o en su taza o el tazón. Los alimentos tal como verduras, las frutas, harinas enteras, lácteos bajo en grasa, y proteínas ligeras contienen los alimentos nutritivos que usted necesita sin consumir muchas calorías.

Hay varias formas de pesar o medir los alimentos. El “plato sano” es un método en cual uno divide los alimentos sin usar báscula, las tazas de medir u otro equipo. El “plato sano” se puede usar para controlar porciones, ayudar en la pérdida de peso, y el planear alimentos que ayuda las personas con diabetes controlar las porciones de carbohidratos consumidos.

El “Plato Sano” recomienda que construya su plato en la manera siguiente:

- Llene 1/2 del plato con 2 porciones de verduras sin almidón
- Llene 1/4 del plato con carne baja en grasa (3 onzas cocida) u otro alimento alto en proteínas.
- Llene 1/4 del plato con verdura de almidón o harina entera (cantidad varía dependiendo en el alimento que uno escoja)
- Incluir una porción de fruta y/o lácteo



Fit Tip Sugerencia de Actividad Física del Mes

Pérdida de Peso Por Vida:



Todos queremos tener éxito en la pérdida de peso. La llave para perder peso y mantenerlo permanente es la combinación de un plan sano de los alimentos y un programa decidido de ejercicio. Considere esto: estudios han mostrado que sólo 5% de individuos que solo siguen una dieta mantiene el peso que perdieron por un año después, comparado con un gran 89% que mantiene su pérdida de peso al combinar dieta y ejercicio. Realizando una rutina de ejercicios que contiene ambas actividades cardiovasculares (caminata, corre, nadar, ir a bicicleta, etc.) y ejercicios de resistencia es hasta de mas beneficio. Llega a estar en forma, pierde la grasa corporal, aumentas el metabolismo y mejoras la forma de su cuerpo.

Suzanne Toon MS

Fisiólogo de Ejercicios

Construir un Plato Sano

Para ayudarlo a construir un plato sano, intente algunos de estas sugerencias:

- **Llene mitad del plato con frutas y verduras.**
Comer rojo, anaranjado, y verde oscuro verduras, tal como tomates, las batatas, el brécol, en los alimentos principales y en los platos adicionales. Comer fruta, las verduras, o nueces como bocadillos como son la comida rápida de la naturaleza.
- **Cambiar a la leche descremada o a el 1%**
Tienen la misma cantidad de calcio y otros nutritivos esenciales igual como la leche entera, pero menos grasa y calorías. Si usted no puede tolerar productos lácteos, intente productos fortificados con calcio tal como leche de soya como una alternativa de los alimentos lácteos.
- **Haga mitad de las harinas enteras.**
Escoja cereales panes, las galletas, el arroz, y las pastas que sean 100% harinas enteras. Verifique la lista de ingredientes en paquetes de alimento para encontrar alimentos integrales.
- **Varía sus elecciones de alimento de proteína.**
Dos veces por semana, haga mariscos la proteína en su plato. Coma alubias/frijoles, que son una fuente natural de fibra y proteína. Intente de comer por lo menos una comida sin carne por semana. Mantenga carne y aves caseras ligera y en porciones pequeñas.

Reduzca alimentos alto en grasas sólidas, azúcares agregado, y sal

Muchas personas comen alimentos con muchas grasas sólidas, azúcares agregados, y con la sal (sodio). Las azúcares y las grasas proporcionan alimentos con calorías excesivas que uno no necesita. Mucho sodio puede aumentar la presión de la sangre. Aquí hay algunas maneras de construir su plato con menos grasa, azúcar, y el sodio:

- Escoge alimentos y bebidas con poco o nada de azúcares agregados. Beba agua en vez de bebidas azucaradas. Hay aproximadamente 10 paquetes de azúcar en una lata de 12 onzas de soda. Seleccione frutas para el postre y coma postres azucarados a menudo. Escoja 100% jugo de frutas en vez de bebidas de fruta-condimentó.
- Fijarse en la sal (sodio) en alimentos que compra. Compare sodio en alimentos como las sopas, pan, y comidas pre empacada congelada y escoja los alimentos con menos sodio. Agregue especias o hierbas para sazonar alimento sin agregar sal.



""Aprenda a navegar los pasillos del supermercado y llegue a ser un consumidor educado del supermercado"

El marzo en vivo webinar para los miembros está planeado para jueves el 22 de marzo de 2012 a las 12:00 CST, "Tipos del Supermercado- Navegando los Pasillos para la Salud Buena".

" Registre Ahora (vínculo)"

[Register Now](#)

La receta del mes



Esto es una receta rápida y fácil que puede ser preparada en menos de 30 minutos. Cada ración proporciona una excelente fuente de vitamina A, vitamina C y de una fuente buena de folato, el potasio y la fibra para ayudarlo a comer la cantidad de frutas y verduras recomendado.

Verde con Granada

Sirve: 4 (proporciona ½ taza de fruta y 1 taza de verduras en cada porción)

- Comer menos alimentos altos en grasas sólidas. Reduzca fuentes mayores de grasas saturadas como pasteles, galletas, el helado, la pizza, el queso, las salchichas, y los perros calientes consumiéndolo ocasionalmente y no diario. Seleccione cortes de carne baja en grasa o aves caseras y leche descremada, el yogur o queso bajo en grasa. Cambie de grasas sólidas a aceites para preparar alimentos.

Coma la Cantidad Correcta de Calorías que le pertenece a Ud.

Todos tienen un límite personal de calorías. Permanecer dentro de sus calorías puede ayudar a llegar o mantener un peso sano. Las personas que tienen éxito en manejar el peso han encontrado maneras de seguir cuánto comen en un día, incluso hasta no cuentan cada caloría. Aquí está otras sugerencias para manejar sus calorías:

- **Disfruta su alimento, pero coma menos.** Consiga su límite de caloría diario en la página web www.ChooseMyPlate.gov y mantenga ese número en cuenta al decidir qué comer.
- **Cocinar más a menudo en casa, donde usted está en control de lo que está en su alimento.**
- **Cuando este comiendo fuera de la casa, escoge opciones en el menú que sean más baja en calorías.** Escoja platos que incluyen verduras, las frutas, y/o harinas enteras y ordene una porción pequeña o compartirlo cuando este comiendo fuera de la casa.
- **Escribir lo que estas comiendo para seguir cuánto comes al día.** Pare de comer cuando esté satisfecho, no lleno.
- **Si bebe bebidas alcohólicas, hágalo prudentemente—límite a 1 bebida por día para mujeres o a 2 bebidas por día para hombres.**
- **Asegurarse de quemar más calorías a través de él mantenerse activo.** Intente por lo menos 150 minutos por semana de actividad física moderada o 75 minutos por semana de actividad aeróbica vigorosa — preferiblemente dividirlo a través de la semana. Tenga en cuenta que usted puede necesitar hasta más actividad física para adelgazar.

Quiere saber la cantidad de cada grupo de alimento que usted necesita para construir diariamente su plato?

Visite <http://www.choosemyplate.gov/myplate/index.aspx>.

Disponible en español. Puede entrar su información en este vínculo

4 cucharadas de vinagre balsámico

4 cucharadas de agua

3 cucharadas de miel de mostaza

2 clavos de ajo picado

Moler pimienta negra frescamente para gustillo

8 tazas (~ 1 cabeza) Hojas verdes/lechuga de Boston o Romana en pedazos

1 taza de secciones de pomelo/toronja (aproximadamente 1)

2 manzanas “Red Delicious” sin el corazón de las manzanas cortada en tajadas fino

1 pequeña cebolla roja cortada en tajadas fino

1 granada sin semillas (aproximadamente ¾ taza)

3 cucharadas de queso de feta, desmenuzado

En un pequeño contenedor batir junto el vinagre, el agua, la mostaza, y el ajo; sazonar con pimienta, si deseas. En un contenedor grande, añadir los otros ingredientes. Rociar la vinágrate encima de la ensalada y mezclar suavemente hasta que este uniforme cubierto la ensalada con el vinágrate.

La Información nutricional por porción:

Las calorías: 146

Grasa Total: 2.6g

Saturó la Grasa: 1.2g

% de Calorías de la Grasa: 15%

% de Calorías de la Grasa Saturada: 7%

para averiguar y recibir un personal "Plan Diario de Alimento". Los Planes Diarios del Alimento son diseñados para el gran público desde edades 2 y más adulto y no son dietas terapéuticas. Si tiene condiciones específicas de salud consultan por favor con su proveedor de salud para un plan dietético o solicitan una cita con un dietista licenciado y registrado. Puedes encontrar Planes Diarios de Alimento para niños en edad preescolar (2-5y) y las mujeres que están embarazadas o amamantar en el sitio web de ChooseMyPlate.gov.

Para más información:

- Hable con su proveedor de salud

- Visite:

Interactivehs.com

Diabetes.Org

ChooseMyPlate.gov

Proteína: 4 g

Carbohidratos 31 g

Colesterol 7 mg

Fibra Dietética:4g

El Sodio 152 mg

Desarrollado por: Jefe de cocina y nutricionista/dietista Cheryl Bell
MS RD CDE



www.interactivehs.com

1-800-840-6100