

El Servicio de Extensión Agrícola de Texas • El Sistema de la Universidad de Texas A&M

## ¿ES SU PESO UN PROBLEMA?



Querida Ama de Casa:

¿Cree usted que está sobrepeso? Si quiere saber, mírese en el espejo. ¿Quiere saber por qué? Aquí hay algunas razones:

Hábito



Cuando me siento a ver televisión siempre como papitas fritas y tomo refrescos.

Preocupación

¿Cómo voy hacer para que el dólar me rinda?

Aburrimiento



Hago el mismo trabajo todos los días.

Inactividad

Prefiero manejar carro en vez de andar cuando voy a visitar una amiga.

Comer fuera

Cuando mis amigas y yo nos juntamos, nos gusta comer postres ricos así como el pastel.

¿Cree usted que está sobrepeso por algunas de estas razones? ¿Por cuáles? ¿Quiere cambiar sus hábitos de comer y de hacer ejercicio?



Sinceramente,

\_\_\_\_\_  
Firma y Título

Si usted está sobrepeso, visite a su médico u Oficina de Salud Pública.



- El la pesará. Apunte su peso. Mi peso es \_\_\_\_\_ libras.
- El le dirá cuánto peso necesita rebajar. Apunte el número de libras que necesita rebajar.  
Yo necesito rebajar \_\_\_\_\_ libras.
- El le dirá si usted tiene que considerar problemas de salud cuando planea bajar de peso.
- Usted puede rebajar preparando platillos bajos en calorías así como una ensalada de zanahorias marinada. Aquí está la receta.

#### *Ensalada de zanahoria marinada*

2 libras de zanahorias	2 a 3 cucharaditas de azúcar
1 cebolla blanca de tamaño mediano	1½ taza de jugo de tomate
2 cucharadas de mostaza preparada	½ taza de vinagre
1 cucharadita de salsa de Worcestershire	Sal y pimienta a gusto

1. Pele las zanahorias y córtelas en rueditas delgaditas.
2. Cocínelas alrededor de cinco minutos en un poco de agua hasta que estén suaves.
3. Corte la cebolla en ruedas.
4. Escurra el agua que le quedó a las zanahorias.
5. Mezcle las zanahorias con el resto de los ingredientes.
6. Tápele y déjelo en el refrigerador por la noche.
7. Se mantiene fresco en el refrigerador por una semana.

Esta publicación fue preparada por Carol B. Suter, especialista en alimentos y nutrición de Extensión—ENP-A, del Sistema de la Universidad de Texas A&M.

*Los programas educativos conducidos por el Servicio de Extensión Agrícola de Texas sirven a la gente de todas las edades sin importar su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión u origen nacional.*

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.