



Todo Acerca De La Nutrición

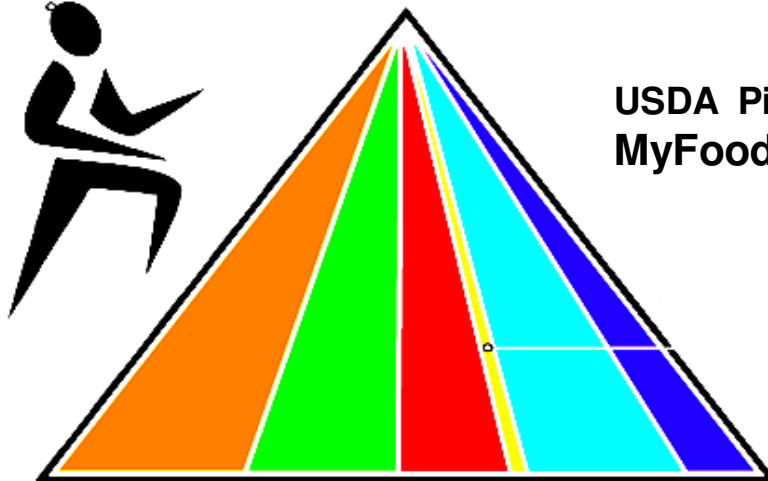
Lo Que Aprenden Sus Niños En La Sexta Semana:

Todo adulto debe mantenerse físicamente activo por lo menos por 30 minutos diarios. Los niños por 60 minutos.

De 60 a 90 minutos diarios de actividad física se necesitan para prevenir aumento de peso o sostener el peso.



USDA Pirámide de Alimentos: MyFoodPyramid.gov



Grasas

- La mayoría de las grasas deben provenir del pescado, frutos secos y aceites vegetales. Limite las grasas sólidas como mantequilla, margarina o manteca.

Mantenga bajo el consumo de grasas saturadas, trans, y el sodio.

Selecciones alimentos bajos en azúcar.

CATEGORIA

Granos **Verduras** **Frutas** **Leche** **Carne y Leguminosas**

RECOMENDACIONES

La mitad de los granos den ser integrales

Variación de verduras

Variación de frutas, menos jugos

Consuma productos lácteos bajos en grasas/descremados

Consuma carnes bajas en grasa, comida de mar y leguminosas. Evite lo frito

PALABRAS SABIAS

Piense lo que le está dando a su cuerpo: buenos alimentos (bajos en grasa & colesterol) cuando va al supermercado

Equilibrio: Un poquito de grasa no es malo para obtener suficiente proteína (e.j. de pescado, pollo o pavo)

Consuma **Agua Pura** & **Disminuya** el consumo de **grasa**

Sea Ud. mismo: Todos somos diferentes. Escoja opciones saludables para su cuerpo y estilo de vida.

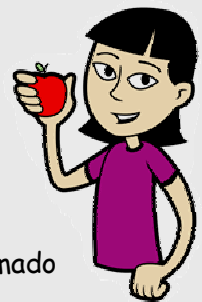
Reto Familiar Semanal

Meriendas Saludables

Utilice las meriendas para complementar y compensar las deficiencias de las comidas.

Ejemplos:

- Una banana o manzana
- Una porción de zanahorias
- Una barra de proteína
- Media taza de sorbete
- 8oz. De leche descremada/baja en grasa
- Un yogurt bajo en grasa o descremado



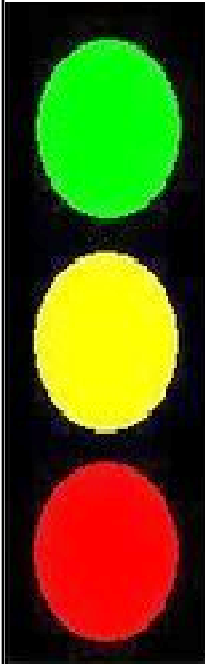
Aliméntese bien en toda ocasión

COMER AFUERA

- ✓ Evite buffets donde se come todo lo que se puede: inclusive las barras de ensaladas.
- ✓ Fíjese en el tamaño de las porciones: Típicamente, las porciones individuales en un restaurante proporcionan calorías suficientes para por lo menos dos comidas.
- ✓ Comparta: Coma poco, y evite excederse
- ✓ Ordene aderezos y salsas por separado: Disminuya grasas y calorías quitándole éstas a las comidas

El Supermercado

Luz verde: Siempre.
Amarillo: Algunas veces.
Rojo: Raramente



Granos Integrales: pan/cereal
pollo, pescado, clara de huevo
Carnes frías bajas en sal
Vegetales & fruta
Leche/yogurt descremados
o bajos en grasa
Aceite de oliva y frutos secos

Pan /arroz blanco
Carne de res, cerdo,
mantequilla de maní
Yogurt y sorbete congelado
Jugos de frutas envasados
Queso regular

Chips & galletas
Pollo frito y mariscos
Colorantes artificiales, demasiada sal
Soda regular
Mantequilla y mayonesa

Receta deliciosa:

PIZZA!
PIZZA!



Ingredientes:

- 1 taza de agua tibia
- 1 sobre de levadura
- 1 cucharadita de azúcar
- 1 cucharadita de sal
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 taza de harina de trigo
- 1 taza de harina blanca (unbleached)
- 1 taza de salsa de tomate(o salsa para spaghetti)
- 1-1/2 taza de queso rallado bajo en grasa
- 1-2 tazas de “toppings”: vegetales, pollo al horno, piña y camarones

Preparación:

Rociar la levadura y el azúcar en ½ taza de agua y déjelo hasta que haga burbujas. Revuelva ¾ taza de agua, sal, y aceite de oliva en la levadura. Agregue las harinas gradualmente, revolviendo hasta que la masa se endurezca. Póngala en una superficie con harina y amásela hasta que se ponga elástica. Deje que crezca hasta que doble en tamaño. y haga una bola con la masa.

Déjela reposar por 10 minutos mientras el horno se precalienta a 400-grados. Rocíe una cacerola para hornear con harina de maíz; enrolle y estire la masa en un círculo o rectángulo con grosor de ½ pulgada.

Ponga la salsa en el centro y luego esparcirla hacia los bordes, dejando media pulgada sin cubrir. Agregue los “toppings” vegetales, etc. Póngale el queso y métala al horno por 20-25 minutos.