

# MOVERSE MÁS A DIARIO, EN TODO LUGAR Y VER MENOS TELEVISIÓN



## Elija, planee y realice –Agenda de actividad física diaria

### ELIJA su actividad favorita

Actividades al aire libre que se pueden hacer en casa

---

---

---

---

---

Actividades al aire libre que se pueden hacer cuando está lejos de casa

---

---

---

---

---

Actividades que se pueden hacer bajo techo

---

---

---

---

---

Los adultos necesitan realizar al menos 150 minutos de actividad física moderada durante la semana; o bien 30 minutos casi todos los días. Los adultos deberían incluir actividades de fortalecimiento que trabajen los principales grupos musculares del cuerpo, con una frecuencia de dos o más días por semana. Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos de actividad todos los días. Para gozar de buena salud en general, motívelos a realizar una variedad de actividades de nivel moderado a vigoroso, incluyendo actividad aeróbica, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo.

**PLANEE:** ¿Cuál es su meta? \_\_\_\_\_ ¿Cuál es la meta que quiere que sus niños alcancen? \_\_\_\_\_

Lo que hice	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Por ejemplo, Caminar	30 minutos		30 minutos		30 minutos		
Bailar		20 minutos		20 minutos			
Estiramientos	10 minutos		10 minutos		10 minutos		
Rutina de estiramientos con banda elástica		10 minutos		10 minutos			
Jugar a patear la pelota con los niños						30 minutos	
Salir a dar una caminata en familia							30 minutos



NC STATE UNIVERSITY

**REALICE:** Verifique si ha alcanzado la meta que se propuso para la semana.



# PANECITOS DE SALVADO

Rinde 10 raciones

Tamaño de la ración:  
1 panqué/panecito

**Nota:** La masa se puede almacenar tapada y dentro del refrigerador durante 2 ó 3 días.

## Consejo:

Para esta receta, puede elegir cereal de salvado con fruta seca.

Si no tiene leche de mantequilla, puede usar leche de mantequilla en polvo. Mezcle con el agua y utilícela como leche de mantequilla normal. O bien, sustituya la leche de mantequilla añadiendo 1 cucharada de vinagre a 1 taza de leche. Aparte la mezcla hasta que la vaya a usar.

Llenar los huecos de los moldes para panqué será más fácil si utiliza una taza para medir de 1/4 de taza para los panqués normales o bien, una cuchara medidora para los mini panqués.

No llene excesivamente los huecos de los moldes para los mini panqués o será más difícil sacarlos del molde

## Ingredientes

- 1½ tazas de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 de taza de azúcar
- 2 tazas de cereal de salvado
- 1/4 de taza de pasas o de arándanos rojos secos (opcional)
- 1 huevo
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de leche de mantequilla *buttermilk*



## Instrucciones

1. Coloque la harina en un tazón para mezclar.
2. Añada la sal, el bicarbonato de sodio y el azúcar. Mezcle bien todo.
3. Añada el cereal de salvado y agite todo. Añada las pasas o los arándanos rojos secos (opcional). Mezcle bien todo.
4. Forme un hueco en el centro de la mezcla y aparte.
5. Dentro de otro tazón bata los huevos, la leche y el aceite.
6. Vierta la mezcla de huevo dentro del hueco que formó en la mezcla de cereal y agite hasta que todos los ingredientes se humedezcan.
7. Tape y guarde la masa en el refrigerador hasta que la vaya a hornear.

## Para hornear

1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe o engrase el fondo del molde de metal para panqués/panecitos o bien, inserte moldes de papel en los huecos del molde.
2. Llene los huecos del molde hasta 2/3 de su capacidad.
3. Hornee durante 15 ó 20 minutos, o bien, hasta que los panqués/panecitos luzcan dorados.

## Información nutricional Por cada ración

230 calorías		Total de carbohidratos:	39 g
Total de grasa:	6 g	Fibra dietética:	2 g
Grasa saturada:	1 g	Sodio:	240 mg
Proteína:	5 g		

 **Excelente fuente de hierro**

 **Buena fuente de calcio**

*El análisis se hizo con pasas*