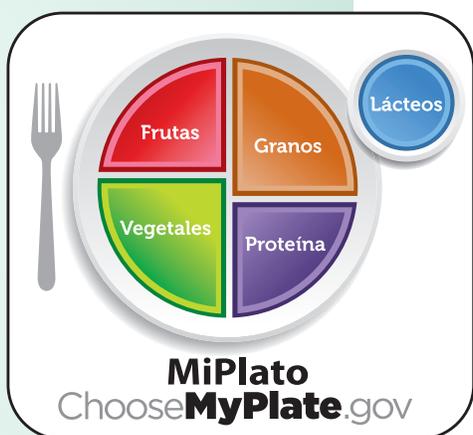


COMA BIEN DURANTE TODA LA VIDA



MiPlato: Sirva un plato saludable y sea activo



Para obtener más información, visite el sitio www.ChooseMyPlate.gov

COMA BIEN. Escoja una variedad de alimentos saludables todos los días.

Consejos del programa "Comer Bien" para ayudarle a servir un plato saludable

- Disfrute de los alimentos, pero coma menos.
- Evite las porciones demasiado grandes.
- Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- La mitad de los granos que consume deben ser integrales.
- Elija pequeñas porciones de carne magra, carne de aves y mariscos.
- Elija productos lácteos sin grasa o bajos en grasa (1%).

MUÉVASE MÁS. Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física.

Consejos del programa "Moverse Más" para que la actividad física sea una parte normal de su día.

Para los adultos

- Realice actividad física por lo menos 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Para evitar subir de peso, haga más actividad física durante el día.
- Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad.

Para niños y adolescentes

- Realicen actividades físicas por lo menos 60 minutos diariamente o la mayoría de días de la semana.



NC STATE UNIVERSITY



CARNE DE RES ESTILO ORIENTAL

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración:
2/3 de taza sobre
1 taza de arroz

Consejo:

Se puede sustituir la carne de res por sobrantes de carne magra, carne de aves, pescado o tofu.

Consejo:

Prepare su propia salsa de soya para disminuir los niveles de sodio aún más. (La receta aparece en el recetario "Cómo Cocinar con EFNEP.")

Información nutricional

Por cada ración, carne y verduras, arroz y salsa

454 calorías

Total de grasa: 14 g

Grasa saturada: 4 g

Proteína: 28 g

Total de carbohidratos: 54 g

Fibra dietética: 6 g

Sodio: 128 mg



Excelente fuente de vitamina A



Excelente fuente de vitamina C



Excelente fuente de hierro

Ingredientes

- 1 libra de carne de res magra, cortada en tiras (puede usar otros tipos de carne, como carne de cerdo o pollo).
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña cortada en trocitos
- 1 pimiento morrón verde (chile dulce), cortado en tiras
- 2 tazas de verduras frescas cortadas (como zanahorias, brócoli y coliflor)
- 6 tazas de arroz integral cocido, caliente
- Salsa estilo oriental (consulte la receta abajo)

Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio alto en un sartén grande para freír
2. Cuando el aceite esté caliente, añada la carne, cocine hasta que desaparezca el color rosado y la carne esté completamente dorada.
3. Añada las verduras frescas y continúe mezclando hasta que las verduras estén suaves.
4. Revuelva la mezcla en la salsa (consulte la receta abajo). Vierta sobre el sartén con la carne y verduras. Cocine hasta que la salsa comience a hervir.
5. Pase la mezcla de carne y verduras sobre el arroz cocido.

Salsa para carne y verduras estilo oriental

Ingredientes

- 2 cucharadas de maicena
- 1½ tazas de agua fría
- Una pizca de pimienta negra
- 2 cucharadas de salsa de soya baja en sodio o bien, salsa de soya hecha en casa

Instrucciones: Combine la maicena y el agua fría. Añada el resto de los ingredientes y revuelva. La maicena se asienta cuando se deja reposar, así que revuelva antes de añadir la salsa a la carne y verduras.



JUEGUE EN EL PARQUE

Lleve a los niños al parque y juegue con ellos, todos se divertirán. ¿Qué día de esta semana llevará al parque a sus niños?



Moverse más