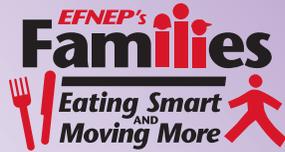


COMA BIEN AUNQUE LLEVE PRISA



Cómo elegir bien al comer fuera de casa

Estos son buenos motivos para que su familia coma en casa más seguido

- hay más variedad
- hay opciones más saludables
- hay más frutas y verduras
- hay menos grasa en la comida
- hay porciones más pequeñas
- hay mejor convivencia familiar
- AHORRA DINERO



ELIJA BIEN SUS ALIMENTOS

- Procure comer alimentos horneados, asados a la parrilla, asados o al vapor.
- Evite comer salsas cremosas.
- escoja platillos del menú con alto contenido de frutas y verduras.
- Opte por los granos enteros.
- Ordene aderezos bajos en grasa o sin grasa.
- En vez de pedir crema, mantequilla o queso, escoja ingredientes como la salsa o el aderezo sin grasa.
- Ordene los sándwiches con mostaza en vez de mayonesa.
- Pida que le sirvan los aderezos y las salsas a un lado del platillo.
- Pida al mesero que solicite que preparen su comida sin sal ni grasa añadida.

CONSUMA LA PORCIÓN ADECUADA

- Llévese a casa una parte de su comida.
- Ordene un aperitivo como si fuera un platillo principal y compártalo con alguien.
- Si ordena postre, compártalo con alguien.

ELIJA BIEN LOS ALIMENTOS DEL BUFFET

- Comience con una ensalada y satisfaga el apetito con muchas frutas y verduras.
- Sírvese en un plato pequeño.
- Consuma pastas y ensaladas de papa en cantidades moderadas.



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



**Community & Clinical
CONNECTIONS
for Prevention & Health
Branch**
NORTH CAROLINA
DIVISION OF PUBLIC HEALTH



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



ARROZ INTEGRAL CON QUESO Y TOMATE

Rinde 8 raciones

Tamaño de la ración:
1 taza

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana, picada
- 3 tallos de apio, picados
- 1/2 pimiento morrón verde, cortado en trocitos
- 2 tazas de tomate cocido o enlatado
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de queso bajo en grasa, finamente rallado



Instrucciones

1. Caliente el aceite en un sartén para freír.
2. Añada la cebolla, el apio y el pimiento morrón, cocine hasta que estén suaves.
3. Añada los tomates, el arroz y el queso.
4. Tape y cocine lentamente hasta que el queso se derrita y la mezcla esté caliente.

Información nutricional

 Por cada ración

150 calorías	Total de		
Total de grasa: 3.5 g	carbohidratos:	34 g	 Excelente fuente de vitamina C
Grasa saturada: 1 g	Fibra dietética:	3 g	
Proteína: 7 g	Sodio:	260 mg	 Buena fuente de calcio

Contribución de la Universidad Texas A&M

Comer bien

ESTÉ EN BUEN ESTADO FÍSICO

El baile es una gran actividad para personas de todas las edades. A los niños pequeños les gusta moverse y cantar al ritmo de la música. Elija una canción divertida y póngase en movimiento junto con su niño pequeño. A los niños y los adolescentes también les gusta presumir los pasos que saben. ¿Qué días de esta semana se pondrá a bailar junto con sus niños?



Moverse más

