COMA BIEN AUNQUE LLEVE PRISA

EFNEP's Families Eating Smart and Moving More

ELIJA COMIDA RÁPIDA CON MENOS FRECUENCIA

Y cuando lo haga, consuma opciones más saludables:

Para adultos

- Salsas y condimentos con poco o nada de grasa
- Sándwich de pollo asado, sin mayonesa
- Papa al horno con ingredientes bajos en grasa
- Ensalada con aderezo bajo en grasa o sin grasa
- Hamburguesa chica

Para niños

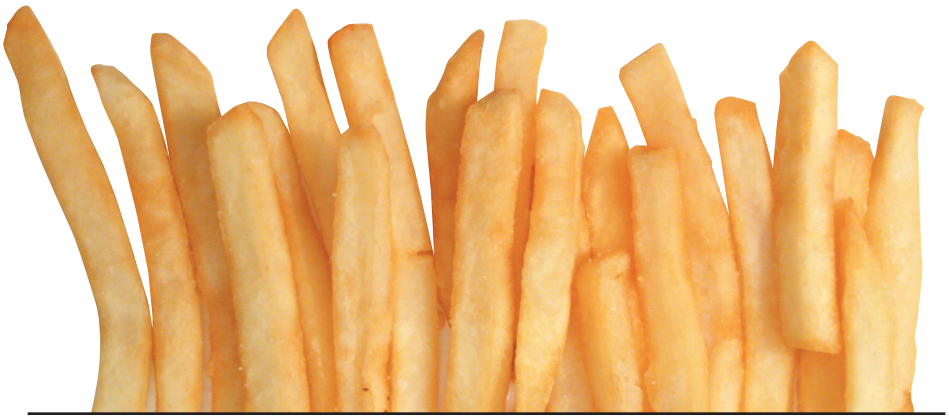
- Leche o agua en vez de refrescos
- Hamburguesa chica
- Fruta en vez de papas fritas
- Ensalada con aderezo bajo en grasa

EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY

Guía de supervivencia a la comida rápida

1. Compre una orden para niños; así obtendrá la cantidad adecuada de alimento por menos dinero.
2. Comparta su comida con un amigo o familiar.
3. Si quiere papas fritas, pida una orden chica.
4. No ordene hamburguesas grandes.
5. Piénselo dos veces antes de ordenar comidas *combo*.
6. Si ordena refresco, que sea uno chico o bien, elija un refresco dietético; mejor aún, pida agua en vez de refresco.
7. Elija comer comida rápida sólo ocasionalmente. Prepare y sirva más comidas en casa.



NC State University A&T State University COOPERATIVE EXTENSION Empowering People · Providing Solutions
Community & Clinical CONNECTIONS for Prevention & Health Branch NORTH CAROLINA DIVISION OF PUBLIC HEALTH
USDA United States Department of Agriculture National Institute of Food and Agriculture
Eat Smart Move More NORTH CAROLINA

PAPAS EN EL HORNO DE MICROONDAS

Sirve 1 ración
Tamaño de la ración: 1 papa

Ingredientes

- 1 papa para hornear mediana

Puede preparar más de una papa al horno a la vez. Simplemente multiplique el número de papas por 6 minutos para obtener la cantidad total de tiempo de cocción.

Instrucciones

1. Lave la papa para hornear.
2. Clave un tenedor en la papa varias veces.
3. Coloque la papa dentro del horno de microondas o en un plato diseñado para horno de microondas.
4. Deje que la papa se hornee en alto (high) durante 6 minutos o hasta que esté suave.
5. Saque la papa del horno de microondas y envuélvala en papel aluminio; déjela reposar durante 20 ó 30 minutos antes de servir.

Información nutricional

Por cada ración

170 calorías

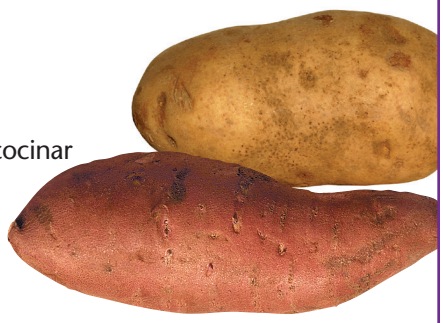
Total de grasa:	0 g
Grasa saturada:	0 g
Proteína:	5 g
Total de carbohidratos:	37 g
Fibra dietética:	4 g
Sodio:	25 mg

Excelente fuente de vitamina C

Hierro **Buena fuente de hierro**

PAPITAS AL HORNO

Ingredientes



Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 10 papitas

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 4 papas para hornear medianas o 4 camotes
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Condimentos (opcional)*

* Haga la prueba con uno o varios de los siguientes condimentos: pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, pimentón en polvo (paprika)

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 475° F.
2. Ligeramente rocíe una charola para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
3. Lave muy bien las papas y séquelas con una toalla de papel.
4. Corte las papas en tiras de aproximadamente 1/2 pulgada de grosor.
5. Vierta aceite en una bolsa de plástico. Agregue las papas y mezcle para cubrirlas con aceite uniformemente. Puede añadir condimento a la bolsa.
6. Acomode las tiras de papa en una sola capa en la charola para hornear y métala al horno ya caliente.
7. Hornee a 475° F durante 20 minutos.
8. Después de 20 minutos, saque la charola del horno y voltee las papas.
9. Regrese la charola al horno de inmediato y deje hornear a 475° F durante 15 minutos más.

Información nutricional **Por cada ración**

CAMOTE AL HORNO
120 calorías

Total de grasa:	4.5 g
Grasa saturada:	0.5 g
Proteína:	1 g
Total de carbohidratos:	17 g
Fibra dietética:	3 g
Sodio:	50 mg

Excelente fuente de vitamina A

Excelente fuente de vitamina C

PAPITAS AL HORNO
160 calorías

Total de grasa:	5 g
Grasa saturada:	0.5 g
Proteína:	3 g
Total de carbohidratos:	25 g
Fibra dietética:	3 g
Sodio:	15 mg

Excelente fuente de vitamina C

ELABORE UNA LISTA

Reúna a su familia y prepare una lista de actividades que todos puedan disfrutar. Por ejemplo, puede incluir el *softball*, andar en bicicleta, jugar a los encantados o al básquetbol. Pegue su lista en el refrigerador, y haga planes para los días en los que realizarán cada actividad. Haga el compromiso de intentar hacer esta semana al menos una actividad juntos.

Moverse más