

COMA BIEN EN CASA



Compre productos con alto valor alimenticio: Revise las etiquetas

Macarrones con queso

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g) Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
	% Daily Value*
Total Fat 12 g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Potassium 0mg	0%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80
Sat Fat	Less than 20g 25
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g

- 1. Comience por esta línea.** De acuerdo con esta etiqueta, una ración equivale a una taza. Si usted se come todo el paquete, estaría ingiriendo dos tazas; lo cual equivaldría al doble de calorías y de otros nutrientes.
- 2. Verifique las calorías.** Esta sección de los Datos de Nutrición indica cuántas calorías contiene una ración del alimento y cuántas de esas calorías se derivan de grasas.
- 3. Limite estos nutrientes.** Consumir demasiada grasa, colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de sufrir ciertas enfermedades crónicas.
- 4. Ingiera cantidades suficientes de estos nutrientes.** El suficiente consumo de estos nutrientes puede mejorar su salud en general.
- 5. Guía rápida a los porcentajes de valores diarios.** Si el porcentaje de valor diario es menos del 5%, significa que el valor de este nutriente en este alimento es bajo. Si el valor es 20% o más entonces el alimento es una fuente alta ese nutriente.
- 6. Nota al pie de la etiqueta.** Esta guía muestra las recomendaciones para una dieta compuesta de 2,000 calorías y para una dieta de 2,500 calorías. Esta guía o nota al pie de página siempre es la misma. No cambia de un producto a otro debido a que muestra la recomendación dietética para todos los estadounidenses, no se trata de mostrar el valor alimenticio de un producto en específico.



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

NC STATE UNIVERSITY



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture



LASAÑA FÁCIL DE PREPARAR

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración:
1/6 de la receta

Ingredientes

- 1/2 libra de carne de res molida magra o extra magra, o bien, carne de pavo molida
- 8 onzas de pasta de huevo (egg noodles), sin cocinar (haga la prueba con pasta de harina integral)
- 12 onzas de queso cottage sin grasa
- 2 tazas de queso mozzarella de grasa reducida, rallado
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates sin sal cortados en cuadritos, sin escurrir
- 1 taza de agua
- 1/2 cucharadita de perejil
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de condimento italiano
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar



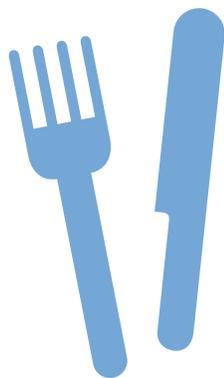
Instrucciones

1. Dore la carne molida de res o de pavo. Escurra y regrese la carne al sartén.
2. Añada los tomates en cuadritos, el agua, el perejil, el orégano y el condimento italiano y mezcle. Ponga a hervir.
3. Añada la pasta sin cocer. Tape y deje cocinar a fuego medio durante 15 minutos.
4. Añada el queso cottage y mezcle. Tape y cocine durante 5 minutos.
5. Añada 2 tazas de queso mozzarella y mezcle. Rocíe el resto del queso encima.
6. Tape y retire del fuego. Deje reposar durante 5 minutos para que el queso se derrita.

Información nutricional

		Por cada ración	
370 calorías		Total de carbohidratos:	35 g
Total de grasa:	11 g	Fibra dietética:	2 g
Grasa saturada:	6 g	Sodio:	530 mg
Proteína:	32 g		

-  Excelente fuente de vitamina C
-  Excelente fuente de calcio
-  Excelente fuente de hierro
-  Buena fuente de vitamina A



Comer bien



ESTACIONE EL AUTO Y CAMINE

Durante esta semana, cada vez que se presente la oportunidad de estacionar el auto, déjelo hasta el fondo del estacionamiento y camine a su destino. O bien, estacionelo a dos cuadras de distancia de su destino y camine.

www.pedbikeimages.org/Dan Burden



Moverse más