

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

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

This material is based upon the Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP), supported by the National Institute of Food and Agriculture, U.S. Department of Agriculture. Any opinions, findings, conclusions, or recommendations expressed in this publication are those of the author(s) and do not necessarily reflect the view of the U.S. Department of Agriculture.



EFNEP
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

K-STATE
Research and Extension



United States Department of Agriculture
National Institute of Food and Agriculture

NC STATE
UNIVERSITY



North Carolina
Public Health





Panqués de salvado

Rinde 12 raciones | Tamaño de la ración: 1 panqué

 **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

- 1 ½ 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 con pasitas (opcional)
- 1 huevo
- 1 taza de leche de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite vegetal

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 revuelva todo. Añada las pasitas (opcional) Mezcle bien todo.
4. Forme un hueco en el centro de la mezcla seca y coloque el tazón a un lado.
5. Dentro de otro tazón bata los huevos, la leche de mantequilla y el aceite.
6. Vierta la mezcla de huevo dentro del hueco que formó en la mezcla de cereal y revuelva hasta que todos los ingredientes se humedezcan.
7. Se puede tapar y conservar hasta por 4 días.

Para hornear

1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe o engrase el fondo del molde de metal para panqués 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 luzcan dorados.

Información nutricional Por cada ración

230 calorías

Total de grasa: 6 g

Grasa saturada: 1 g

Proteína: 5 g

Total de
carbohidratos: 39 g

Fibra dietética: 2 g

Sodio: 240 mg

Hierro

Excelente fuente
de hierro



Buena fuente
de calcio

El análisis se hizo con pasitas