

Elija vivir más saludablemente de por vida

Meta de por vida = Lograr y conservar un peso saludable

Servir un plato saludable

1

- Elija más frutas y verduras
- Opte por los granos enteros
- Opte por beber leche baja en grasa o agua
- Elija proteínas magras

Coma la cantidad correcta de calorías

2

- Para averiguar cuál es su nivel de necesidades calóricas, use el rastreador "MyPlate's SuperTracker", visite: (www.SuperTracker.usda.gov)
- Controle las raciones
- Limite los alimentos y bebidas azucaradas
- Reduzca las grasas saturadas y el sodio

Planifique, compre, prepare y coma más comidas en casa

3

- Planifique las comidas para ahorrarse tiempo y dinero
- Vaya de compras usando una lista. Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos; compare precios para obtener la mayor nutrición por el menor precio.
- Cocinen juntos
- Haga la prueba con recetas con menor contenido de azúcar, grasa y sodio
- Coman juntos en casa con más frecuencia

Sea activo a su manera

4

- Para los adultos, 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada (caminata a paso vigoroso, andar en bicicleta en terreno plano, empujar la podadora)
- Para niños y adolescentes, 60 minutos de juego activo diariamente
- Actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana
- Ejercicios de flexibilidad diariamente (inclinaciones, flexiones, estiramientos)

Cómo mantener los alimentos higiénicos

5

- Limpiar
- Separar
- Cocinar
- Enfriar



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.

Enchiladas de pollo con queso



Rinde 8 raciones | Tamaño de la ración: 1 enchilada

165°F Cocine el pollo crudo con anterioridad hasta que registre una temperatura interna de 165°F

 **Consejo:** Haga la prueba con la Salsa Recién Hecha que se encuentra en el recetario "Cómo Cocinar con EFNEP".

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 cebolla mediana, picada
- 1 cucharada de margarina
- 1½ taza de carne de pollo o pavo, cocida y desmenuzada
- 1½ taza de Salsa Recién Hecha
- 1 paquete (8 onzas) de queso crema de grasa reducida. Use 3 onzas.
- 1 cucharadita de comino molido
- 8 tortillas de harina (6 pulgadas)
- 2 tazas (8 onzas) de queso cheddar, de grasa reducida, rallado, dividido en porciones

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F. Ligeramente rocíe un molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
2. En un sartén, cocine y mezcle la cebolla con la margarina hasta que esté suave.
3. Añada el pollo, 1/4 de taza de salsa, el queso crema, el comino y revuelva bien. Deje cocinar hasta que los ingredientes se calienten.
4. Añada la mitad del queso rallado y revuelva.
5. Con una cuchara, coloque como 1/3 de taza de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enrrolle.
6. Coloque los rollitos en un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas, con el lado cerrado viendo hacia abajo. Cubra con el resto de la salsa y el queso.
7. Hornee a 350°F durante 15 minutos o bien, cocine en el horno de microondas durante 3 ó 5 minutos o hasta que las enchiladas estén completamente calientes.

Información nutricional Por cada ración

211 calorías	Total de	
Total de grasa: 7 g	carbohidratos: 20 g	
Grasa saturada: 2.5 g	Fibra dietética: 2 g	
Proteína: 17 g	Sodio: 380 g	



Buena fuente de calcio



Convierta la actividad en un juego

Vaya al parque de recreación junto con su familia, llévese un disco volador frisbee o una pelota. Una vez que llegue al parque, tal vez vea otras actividades que animen a la familia a hacer más ejercicio y divertirse. Comprométase a llevar a su familia al parque o al campo de juegos una vez esta semana.