

Cómo elegir bien al comer fuera de casa

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

- Llévase 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.
- Sírvase en un plato pequeño.
- Consuma pastas y ensaladas de papa en cantidades moderadas.

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**

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.



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, cortados en trocitos
- 1/2 pimiento morrón verde, cortado en trocitos
- 2 tazas de tomate cocido o enlatado, tomates cortados en trocitos
- 3 tazas de arroz integral cocido
- 1 taza de queso de grasa reducida, 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
Grasa saturada:	1 g	Fibra dietética:	3 g
Proteína:	7 g	Sodio:	260 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Buena fuente de calcio

Contribución de la Universidad Texas A&M



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?