

Compre productos con alto valor alimenticio: Revise las etiquetas

Macarrones con queso

Nutrition Facts		
Serving Size 1 cup (228g)		
Servings Per Container 2		
Amount Por cada ración		
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 80g
Sat Fat	Less than	20g 25g
Cholesterol	Less than	300mg 300mg
Sodium	Less than	2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate		300g 375g
Dietary Fiber		25g 30g

1. **Comience aquí.** De acuerdo con esta etiqueta, una ración equivale a una taza. Si usted se come todo el paquete, estaría ingiriendo dos raciones, 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 provienen de grasas.

3. **Limite estos nutrientes.** Consumir demasiada grasa, colesterol o sodio puede aumentar el riesgo de sufrir ciertas enfermedades crónicas, tales como trastornos del corazón e hipertensión.

4. **Ingiera cantidades suficientes de estos nutrientes.** El consumo suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud en general.

5. **¿Qué es el porcentaje de ingesta diaria?** El porcentaje de ingesta diaria que aparece en la etiqueta de Datos de Nutrición muestra qué cantidad del nutriente está contenida en una ración. Se basa en una dieta de 2,000 calorías por día para adultos sanos. El porcentaje de Datos de Nutrición muestra qué porcentaje de las necesidades diarias del organismo se satisface al consumir una ración del alimento.

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 ese alimento es bajo. Si el **valor es 20%** o más, entonces el alimento es una fuente alta de ese nutriente.

6. **Nota al final 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 final siempre es la misma; nos muestra importantes recomendaciones para comer bien, por ejemplo: el consumo límite recomendado de sodio en la dieta y la cantidad recomendada de fibra dietética que necesitamos diariamente. No cambia de un producto a otro debido a que muestra la recomendación dietética para todos adultos, ni se trata de mostrar el valor alimenticio de un producto en específico.

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.

Lasaña fácil de preparar



Rinde 6 raciones | Tamaño de la ración: 1/6 de la receta

Busque productos

locales: Mantenga en la repisa de la ventana una pequeña maceta con perejil, albahaca o cilantro para tener hierbas frescas todo el año.

Información nutricional


Por cada ración

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

 Excelente fuente de vitamina C

 Excelente fuente de Calcio

 Excelente fuente de Hierro

 Buena fuente de vitamina A

Ingredientes

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

Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aerosol antiadherente para cocinar.
2. Dore la carne molida. Escurra y regrese la carne al sartén.
3. Añada los tomates en cubitos, el agua, el perejil, el orégano y el condimento italiano y mezcle. Ponga a hervir.
4. Añada la pasta sin cocer. Tape y deje cocinar a fuego medio durante 15 minutos.
5. Añada el queso tipo cottage y mezcle. Tape y cocine durante 5 minutos.
6. Añada 1½ tazas de queso mozzarella y mezcle. Rocíe el resto del queso encima.
7. Tape y retire del fuego. Deje reposar durante 5 minutos para que el queso se derrita. Asegúrese de utilizar un termómetro para verificar que la temperatura registre 160°F si es carne de res molida y 165°F si es carne molida de pavo.

160°F

165°F



Estacione el auto y camine

Esta semana, procure estacionar el auto hasta el fondo del estacionamiento y camine a su destino. O bien, estacionelo a dos cuadras de distancia de su destino y camine. Caminar es una magnífica manera de moverse más. Por cada 20 minutos de caminata a paso vigoroso, quemamos 106 calorías.