



## Entre más se mueva, mejor para usted

Los adultos necesitan realizar al menos 30 minutos de actividad física moderada casi todos los días de la semana para su salud en general. Los niños y adolescentes necesitan realizar por lo menos 60 minutos de actividad física moderada diariamente. Un grupo de caminata es un buen modo de empezar.

- Comience con pequeñas metas.
- Planee y reserve tiempo para la actividad física diaria.
- Gradualmente vaya aumentando la actividad para lograr sus metas. Utilice esta guía para que pueda alcanzar sus metas personales.

PRIMERA SEMANA: Camir ☐ Domingo ☐ Lunes ☐	<b>ne vigorosamente 15 r</b> Martes	minutos tres	días a la se ☐ Viernes	e <b>mana.</b> Sábado
SEGUNDA SEMANA: Cam  Domingo Lunes	<b>nine vigorosamente 20</b> Martes	minutos tre	s días a la s □ Viernes	s <b>emana.</b> Sábado
TERCERA SEMANA: Camine vigorosamente 30 minutos la mayor parte de la semana.  Domingo Lunes Martes Miércoles Jueves Viernes Sábado				
<ul> <li>Si su meta es bajar de peso, tendrá que aumentar el tiempo y/o intensidad de la actividad. Asegúrese de consultar a un doctor antes de comenzar un programa de ejercicio.</li> <li>Enfóquese en jugar y divertirse con su familia.</li> <li>Haga algo que disfrute. Elija actividades que aumenten su ritmo cardíaco y su respiración, por ejemplo, caminar vigorosamente, bailar, nadar o andar en bicicleta.</li> <li>Manténganse activos juntos.</li> <li>Jueguen juntos como familia mediante actividades físicas.</li> </ul>				

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.









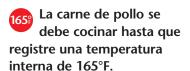




## Comer bien

# Trocitos de pollo al horno

Rinde 4 raciones | Tamaño de ración: 6 trocitos



**Consejos:** Experimente con diferentes especias, por ejemplo: ajo, pimienta con limón, paprika, mezcla de condimentos sin sal, mezcla para aderezo *ranch*, etc.

Para obtener mejores resultados, triture finamente las hojuelas de maíz.



#### **Ingredientes**

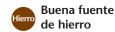
- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche baja en grasa
- 2¾ tazas de cereal de maíz cornflakes, triturado
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en pequeños trozos
- Como acompañante: 1/4 de taza de aderezo bajo en grasa como: tipo ranch, de mostaza con miel, salsa barbeque, o salsa cátsup
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

#### **Instrucciones**

- 1. Precaliente el horno a 400°F.
- 2. En un tazón pequeño, bata con un tenedor el huevo y la leche.
- 3. Coloque las hojuelas de maíz en una bolsa de plástico y tritúrelas finamente. Añada el condimento italiano a las hojuelas de maíz trituradas y mezcle bien.
- 4. Sumerja los trocitos de pollo en la mezcla de huevo, luego empanícelos agitándolos dentro de la bolsa con cereal de maíz.
- 5. Pase los trocitos de pollo empanizados a una charola para hornear rociada con aceite en aerosol para cocinar.
- 6. Con cuidado, meta la charola al horno y hornee durante 15 minutos.
- 7. Con cuidado, saque la charola del horno.
- 8. Sirva los trocitos de pollo con la salsa acompañante de su gusto..

#### Información nutricional Por cada ración

265 caloríasTotal deTotal de grasa:5 gcarbohidratos:17 gGrasa saturada:1.5 gFibra dietética:0 gProteína:38 gSodio:240 mg



El análisis de la receta se hizo sin utilizar la salsa de aderezo.

### \*Moverse más



## En vez de esperar, vaya a caminar

Cuando acuda a alguna cita, clases de sus niños o cualquier actividad, aproveche el tiempo de espera y vaya a caminar o estire sus músculos por unos momentos.