

▶ ESTÉ ACTIVO HOY

Es importante comer alimentos saludables, pero también necesitamos realizar actividad física. Los adultos deberían intentar estar físicamente activos la mayoría de los días. Los niños deberían intentar estar activos todos los días. Piense en actividades que disfruta y encuentre maneras de moverse durante el día. Un poco de actividad física es mejor que no hacer nada en absoluto.

- Los adultos necesitan estar físicamente activos, por lo menos, 2½ horas por semana.
- Los niños necesitan al menos 60 minutos de actividad física todos los días.
- Los niños de 2 a 5 años necesitan jugar activamente durante todo el día.

Encuentre formas de estar activo a su manera. Los adultos deberían hacer algún tipo de actividad de intensidad moderada durante la semana. Es posible que usted necesite más actividad física para perder o mantener un peso saludable. A continuación, presentamos algunas ideas:

- Caminar rápido
- Trotar
- Bailar
- Andar en bicicleta
- Hacer el jardín

▶ CONSEJOS PARA ESTAR FÍSICAMENTE ACTIVO

Comience de a poco. Si está empezando, hágalo de a poco haciendo 10 minutos de actividad cada vez. Agregue más tiempo e intensidad a medida que se fortalece. Es posible que la biblioteca local ofrezca videos gratuitos o puede encontrar videos en línea para ayudarlo a empezar. 💰

Caminar funciona. Camine en una zona que sea cómoda para usted, como su vecindario, un parque o el centro comercial. Si la escuela de su hijo queda cerca, caminen juntos a la escuela.

Busque actividades en su comunidad. Consulte en el centro comunitario local o en la iglesia si cuentan con programas de ejercicios, clases de acondicionamiento físico y actividades para niños gratis o de bajo costo. Únase a un grupo que se centre en estar activo, tal como una clase de ejercicios de la comunidad. 💰

Manténgase en movimiento durante el día. Suba por las escaleras, en lugar de usar el elevador. Saque a pasear al perro, en lugar de dejar al perro afuera. Haga flexiones y abdominales mientras escucha su canción favorita. Estacione lejos de la tienda, para agregar pasos a su día.

Fortalezca sus músculos. Hacer yoga o levantar pesas livianas son buenas maneras de fortalecer sus músculos. Intente hacer actividades de fortalecimiento al menos 2 veces por semana.

Esté activo a cualquier edad. Todos se benefician de la actividad física. Puede jugar con su hijo pequeño en el jardín o caminar hacia la parada del autobús con su abuelo. Haga deportes como jugar al fútbol con otros adultos de su comunidad o disfrute de jugar a la mancha con sus niños.

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

Incluso si su familia está ocupada, hay muchas maneras de estar activo. Estar más físicamente activo ayudará a que se sienta mejor con usted mismo y le dará más energía. Busque amigos, familiares o miembros de la comunidad que lo apoyen en sus esfuerzos por moverse más.

**SESIÓN DE DEBATE:
MANERAS DE MOVERSE MÁS**



▶ PENNE CON POLLO

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

RINDE: seis porciones de 1½ tazas

INGREDIENTES:

- 3 tazas de pasta seca penne de trigo integral (12 onzas o 340 gramos)
- 1 cucharadita de ajo granulado
- 2 tazas de flores de brócoli fresco
- 1 taza de pollo cocido, cortado en cubos de ½" (4 onzas o 113 gramos)
- 1½ tazas de mitad leche y mitad crema descremada
- 1 cucharadita de harina común enriquecida
- ⅛ de taza de caldo de pollo con bajo contenido de sodio
- 1 cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra molida
- 1 taza de queso cheddar con bajo contenido de grasa, rayado (2 onzas o aproximadamente 60 gramos)

DIRECTIONS:

1. Precaliente el horno a 350 °F (180 °C).
2. En una cacerola grande, ponga a hervir 2 cuartos de galón de agua (unos 2 litros). Incorpore la pasta lentamente y vuelva a llevar a hervor. Cocine destapado durante 8 a 10 minutos o hasta que la pasta esté blanda. Tenga cuidado de no cocinar demasiado la pasta. Escorra bien. Mezcle la pasta con ½ cucharadita de ajo.
3. Ponga agua en una cacerola mediana y lleve a hervor. Agregue las flores de brócoli y cocine durante 5 minutos. Escorra bien. Espolvoree con el resto del ajo.
4. Coloque la pasta y el brócoli en una cacerola mediana (de aproximadamente 8" x 11" o 20 x 28 cm) cubierta con aceite para cocinar antiadherente. Agregue el pollo. Mezcle bien.
5. En un pequeño tazón, mezcle ½ taza de mitad leche y mitad crema con la harina. Bata para eliminar los grumos.
6. En una sartén mediana, caliente el caldo de pollo, con sal, pimienta y el resto de leche y crema. Revuelva constantemente. Incorpore la mezcla de crema, leche y harina. Revuelva constantemente y lleve a hervor.
7. Baje el fuego a mínimo. Revuelva constantemente durante 5 minutos. La salsa tomará espesor. Agregue el queso y revuelva hasta que se derrita. Retire del fuego. Vierta la salsa sobre la pasta con brócoli.
8. Cubra la cacerola con una tapa o papel de aluminio. Hornee a 350 °F (180 °C) durante 8 minutos. Retire del horno. Sirva caliente.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 300, Proteína 19 g, Fibra Dietética 6 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 26 mg, Sodio 418 mg
(Team Nutrition, Recipe for Healthy Kids: Cookbook for Homes)



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.