

▶ LISTA DE VERIFICACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y LA ACTIVIDAD FÍSICA



- ❑ Coma alimentos de todos los grupos todos los días.
- ❑ Use tazas de medición para saber cuánto es 1 taza y ½ taza de alimentos.
- ❑ Corte las verduras crudas como el brócoli y las zanahorias en trozos pequeños. Guárdelas en recipientes transparentes en el refrigerador para una merienda rápida.
- ❑ Ase, grille, rostice o cocine en el microondas la carne de res, de ave o el pescado, en lugar de freírlos.
- ❑ Coma frutas de postre.
- ❑ Elija leche o yogur de bajo contenido graso o descremado. (Recomendado para personas mayores de 2 años de edad).
- ❑ Elija alimentos de granos integrales, como el pan integral, la avena, el arroz integral y las palomitas de maíz de bajo contenido graso, con mayor frecuencia.
- ❑ Use la etiqueta de Información Nutricional para encontrar alimentos más saludables en la tienda de comestibles.

- ❑ Participe de juegos activos como la mancha o saltar a la soga con los niños.
- ❑ Vaya caminando con los niños a la escuela todos los días.
- ❑ Suba por las escaleras, en lugar de usar el elevador.
- ❑ Realice actividad física, por lo menos, 2½ horas por semana. Salga a caminar o a trotar a la hora del almuerzo o por la tarde.
- ❑ Ayude a que los niños realicen actividad física, por lo menos, 60 minutos los días o la mayoría. Pueden caminar, bailar, andar en bicicleta, jugar a la pelota; todo suma.

Escriba otras ideas aquí:

SESIÓN DE DEBATE:
¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS
Y DE ACTIVIDAD FÍSICA?



► MUSLOS DE POLLO BRASEADOS CON ESPINACA

TIEMPO DE COCCIÓN: 1 hora y 10 minutos

RINDE: cuatro porciones de 4 onzas (unos 115 gramos)

INGREDIENTES:

- 4 muslos de pollo (6 onzas o unos 170 gramos), deshuesados, sin piel
- 1 cucharadita de aceite
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- 1 cebolla pequeña, pelada y picada
- 3 dientes de ajo, pelados y picados
- ½ cucharadita de tomillo seco
- ½ cucharadita de romero seco
- 1 taza de agua
- 1 paquete de espinaca de 10 onzas (280 gramos) o
- 1 atado de espinaca fresca

PREPARACIÓN:

1. Caliente la sartén sobre fuego medio alto. Agregue 1 cucharadita de aceite. Incorpore los muslos de pollo con el lado de arriba hacia abajo. Cocine unos 8 minutos de cada lado o hasta que estén bien dorados. Retire el pollo a un plato y resérvelo.
2. Vuelva a calentar la sartén sobre fuego medio. Agregue la cebolla, el ajo, el tomillo y el romero. Cocine durante unos 5 minutos, hasta que la cebolla esté blanda y dorada. Vuelva a colocar el pollo en la sartén.
3. Agregue agua y tape. Continúe cocinando durante unos 30 minutos.
4. Agregue la espinaca congelada y cocine durante aproximadamente 10 minutos. O agregue espinaca fresca y cocine unos 2 minutos, hasta que se ablande. Sirva de inmediato.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 185, Proteína 22 g, Fibra Dietética 2 g, Grasa Total 8 g, Grasa Saturada 2 g, Colesterol 112 mg, Sodio 423 mg



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.