

# Elija, planee y realice— Agenda de actividad física diaria



## ELIJA una actividad favorita de intensidad moderada

Actividades al aire libre que se pueden hacer en casa	Actividades al aire libre que se pueden hacer cuando está lejos de casa	Actividades que se pueden hacer bajo techo
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____
_____	_____	_____

Los adultos necesitan realizar al menos 150 minutos por semana de actividad física de intensidad moderada repartidos durante toda la semana. Los adultos deberían incluir actividades de fortalecimiento que trabajen los principales grupos musculares del cuerpo, con una frecuencia de dos o más días por semana. Los niños y adolescentes necesitan 60 minutos de actividad todos los días. Para gozar de buena salud en general, motívelos a realizar una variedad de actividades de nivel moderado a vigoroso, incluyendo actividad aeróbica, de fortalecimiento muscular y de fortalecimiento óseo.

**PLANEÉ:** ¿Cuál es su meta? \_\_\_\_\_ ¿Cuál es la meta que quiere que sus niños alcancen? \_\_\_\_\_

Lo que hice	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
Por ejemplo, Caminar	30 minutos		30 minutos		30 minutos		
Bailar		20 minutos		20 minutos			
Estiramientos	10 minutos		10 minutos		10 minutos		
Rutina de estiramientos con banda elástica		10 minutos		10 minutos			
Jugar a patear la pelota con los niños						30 minutos	
Salir a dar una caminata en familia							30 minutos

**REALICE:** Verifique si ha alcanzado la meta que se propuso para la semana.



# Panqués de salvado

Rinde 12 raciones | Tamaño de la ración: 1 panqué

 **Consejo:** Para esta receta, puede elegir cereal de salvado con fruta seca.

Si no tiene leche de mantequilla, puede usar leche de mantequilla en polvo. Mezcle con el agua y utilícela como leche de mantequilla normal. O bien, sustituya la leche de mantequilla añadiendo 1 cucharada de vinagre a 1 taza de leche. Aparte la mezcla hasta que la vaya a usar.

Llenar los huecos de los moldes para panqué será más fácil si utiliza una taza para medir de 1/4 de taza para los panqués normales o bien, una cuchara medidora para los mini panqués.

No llene excesivamente los huecos de los moldes para los mini panqués o será más difícil sacarlos del molde.

## Ingredientes

- 1 ½ tazas de harina
- 1/2 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de bicarbonato de sodio
- 3/4 de taza de azúcar
- 2 tazas de cereal de salvado
- 1/4 de taza con pasitas (opcional)
- 1 huevo
- 1 taza de leche de mantequilla
- 3 cucharadas de aceite vegetal

## Instrucciones

1. Coloque la harina en un tazón para mezclar.
2. Añada la sal, el bicarbonato de sodio y el azúcar. Mezcle bien todo.
3. Añada el cereal de salvado y revuelva todo. Añada las pasitas (opcional) Mezcle bien todo.
4. Forme un hueco en el centro de la mezcla seca y coloque el tazón a un lado.
5. Dentro de otro tazón bata los huevos, la leche de mantequilla y el aceite.
6. Vierta la mezcla de huevo dentro del hueco que formó en la mezcla de cereal y revuelva hasta que todos los ingredientes se humedezcan.
7. Se puede tapar y conservar hasta por 4 días.

## Para hornear

1. Precaliente el horno a 425°F. Rocíe o engrase el fondo del molde de metal para panqués o bien, inserte moldes de papel en los huecos del molde.
2. Llene los huecos del molde hasta 2/3 de su capacidad.
3. Hornee durante 15 ó 20 minutos, o bien, hasta que los panqués luzcan dorados.

## Información nutricional Por cada ración

230 calorías		Total de	
Total de grasa:	6 g	carbohidratos:	39 g
Grasa saturada:	1 g	Fibra dietética:	2 g
Proteína:	5 g	Sodio:	240 mg



**Excelente fuente de hierro**



**Buena fuente de calcio**

*El análisis se hizo con pasitas*