

# Cómo elegir bien al comer fuera de casa

## ELIJA BIEN SUS ALIMENTOS

- Procure comer alimentos horneados, asados a la parrilla, asados o al vapor.
- Evite comer salsas cremosas.
- Escoja platillos del menú con alto contenido de frutas y verduras.
- Opte por los granos enteros.
- Escoja ingredientes con bajo contenido de grasa, como la salsa picante de tomate, en lugar de crema, mantequilla o queso.
- Ordene los sándwiches con mostaza en vez de mayonesa.
- Pida que le sirvan los aderezos y las salsas a un lado del platillo.
- Pida al mesero que solicite que preparen su comida sin sal ni grasa añadida.



## CONSUMA LA RACIÓN ADECUADA

- Llévese a casa una parte de su comida.
- Ordene un aperitivo como si fuera un platillo principal y compártalo con alguien.
- Si ordena postre, compártalo con alguien.

## ELIJA BIEN LOS ALIMENTOS DEL BUFFET

- Comience con una ensalada y satisfaga el apetito con muchas frutas y verduras.
- Sírvase en un plato pequeño.
- Consuma pastas y ensaladas de papa en cantidades moderadas.

Estos son buenos motivos para que su familia coma en casa más seguido

**HAY MÁS VARIEDAD** • **HAY OPCIONES MÁS SALUDABLES** • **HAY MÁS FRUTAS Y VERDURAS** • **HAY MENOS GRASA EN LA COMIDA** • **HAY PORCIONES MÁS PEQUEÑAS** • **HAY MEJOR CONVIVENCIA FAMILIAR** • **AHORRA DINERO**

# Burritos de Pollo y Frijoles

Rinde 6 raciones | Tamaño de ración: 1 burrito



## Salsa de Frijol Negro con Maíz

Rinde 24 raciones

Tamaño de la ración: 1/4 de taza

### Ingredientes

- 1 frasco de salsa (16 onzas) o bien, Salsa Recién Hecha (consulte la receta en la página 13)
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros sin sal, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15.5 onzas) de granos de elote sin sal, escurridos o bien, 1½ tazas de granos de elote congelados
- 1 lata (14.4 onzas) de tomates cortados en trocitos, bajos en sodio, escurridos
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 1/4 de cucharadita de ajo en polvo
- 2 cucharadas de cilantro fresco picado o bien, 1 cucharadita de cilantro seco (puede usar perejil como sustituto)
- 1/2 cucharadita de comino molido

### Instrucciones

1. Combine todos los ingredientes en un tazón mediano.
2. Tape y meta al refrigerador durante 30 minutos antes de servir.
3. Sirva con totopos de maíz o bien, como platillo vegetariano acompañante.

### Información nutricional por cada ración

35 Calorías, Total de grasa 0g, Grasa saturada 0g, Proteína 1g, Total de carbohidratos 8g, Fibra dietética 1g, Sodio 190mg

## Ingredientes

- 6 tortillas de harina de trigo integral (de 12 pulgadas)
- 1 taza de arroz integral cocido
- 2 tazas de pollo ya cocido, cortado en trocitos
- 1/2 taza de Salsa de Frijol Negro con Maíz
- 2 tazas de verduras de hoja verde para ensalada, cortada en trozos
- 1/2 taza de queso tipo cheddar, rallado (u otro tipo de queso)
- 1 aguacate picado

## Instrucciones

1. Caliente las tortillas en el horno, siga las instrucciones del paquete.
2. Dejando 1"–2" de espacio en los extremos de la tortilla, divida los siguientes ingredientes entre las 6 tortillas, en un lado de cada tortilla, en este orden: arroz, pollo, salsa, verdura y queso.
3. Doble la tortilla por encima del relleno, oprimiendo ligeramente para que el relleno vaya quedando dentro del doblez.
4. Envuelva los bordes derecho e izquierdo de la tortilla sobre el doblez.
5. Enrolle la tortilla para cerrarla.

## Información nutricional Por cada ración

336 Calorías		Fibra dietética	8 g
Total de grasa	15 g	Sodio	455 mg
Grasa saturada	5 g	 Excelente fuente de vitamina A	
Proteína	21 g	 Buena fuente de hierro	
Total de carbohidratos	32 g		



## Esté en buen estado físico

El baile es una gran actividad para personas de todas las edades. A los niños pequeños les gusta moverse y cantar al ritmo de la música. Elija una canción divertida y póngase en movimiento junto con su niño pequeño. A los niños y los adolescentes también les gusta presumir los pasos que saben. ¿Qué días de esta semana se pondrá a bailar junto con sus niños?