

Compre productos con alto valor alimenticio: Revise las etiquetas

Nutrition Facts	
2 servings per container	
Serving size	1 cup (228g)
Amount per serving	
Calories	250
	% Daily Value*
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Total Sugars 5g	
Includes 0g Added Sugars	0%
Protein 5g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

1. **Comience aquí.** De acuerdo con esta etiqueta, una ración equivale a una taza. Si usted se come todo el paquete, estaría ingiriendo dos raciones, lo cual equivaldría al doble de calorías y de otros nutrientes.

2. **Verifique las calorías.** Esta sección de los Datos de Nutrición indica cuántas calorías contiene una ración del alimento.

3. Nutrientes

- **Consumir menos de estos nutrientes:** Grasa saturada, grasas trans, colesterol, sodio y azúcares añadidos. Consumir demasiado de estos nutrientes puede aumentar el riesgo de sufrir ciertas enfermedades crónicas.
- **Consumir más de estos nutrientes:** Fibra dietética, vitamina D, calcio, hierro y potasio. El consumo suficiente de estos nutrientes puede mejorar su salud en general.

4. ¿Qué es el porcentaje de ingesta diaria?

El porcentaje de ingesta diaria (DV) indica qué cantidad de cierto nutriente en una porción de comida contribuye a la dieta diaria. Se utilizan 2,000 calorías al día por lo general como consejo nutricional. El porcentaje de Datos de Nutrición muestra qué porcentaje de las necesidades diarias del organismo se satisface al consumir una ración del alimento.

Guía rápida a los porcentajes de valores diarios.

Si el porcentaje de valor diario es **menos del 5%**, significa que el valor de este nutriente en ese alimento es bajo. Si el **valor es 20%** o más, entonces el alimento es una fuente alta de ese nutriente.

Lasaña fácil de preparar



Rinde 6 raciones | Tamaño de la ración: 1/6 de la receta

Busque productos locales:

Mantenga en la repisa de la ventana una pequeña maceta con perejil, albahaca o cilantro para tener hierbas frescas todo el año.

 **Consejo:** Procure agregar verduras cortadas en cuadritos a esta receta, como brócoli, zanahorias y cebolla, para aumentar las verduras en su comida.

Información nutricional

Por cada ración

370 calorías

Total de grasa: 11 g

Grasa saturada: 6 g

Proteína: 32 g

Total de carbohidratos: 35 g

Fibra dietética: 2 g

Sodio: 530 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Excelente fuente de Calcio

 Excelente fuente de Hierro

 Buena fuente de vitamina A

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1/2 libra de carne de res molida magra o extra magra, o bien, carne de pavo molida.
- 1 lata (de 14.5 onzas) de tomates sin sal cortados en cubitos, sin escurrir
- 1 ¼ tazas con agua
- 1/2 cucharadita de perejil seco
- 1/2 cucharadita de orégano seco
- 1 cucharada de condimento italiano
- 8 onzas de pasta de huevo, sin cocinar (haga la prueba con pasta de harina integral)
- 12 onzas de queso tipo cottage sin grasa
- 2 tazas de queso mozzarella con grasa reducida, rallado y dividido en porciones

Instrucciones

1. Rocíe el sartén con aerosol antiadherente para cocinar.
2. Dore la carne molida. Escurra y regrese la carne al sartén.
3. Añada los tomates en cubitos, el agua, el perejil, el orégano y el condimento italiano y mezcle. Ponga a hervir.
4. Añada la pasta sin cocer. Tape y deje cocinar a fuego medio durante 15 minutos.
5. Añada el queso tipo cottage y mezcle. Tape y cocine durante 5 minutos.
6. Añada 1 ½ tazas de queso mozzarella y mezcle. Rocíe el resto del queso encima.
7. Tape y retire del fuego. Deje reposar durante 5 minutos para que el queso se derrita. Asegúrese de utilizar un termómetro para verificar que la temperatura registre 160°F si es carne de res molida y 165°F si es carne molida de pavo.



Inicie una rutina de caminar

Esta semana, aproveche las oportunidades para estacionarse en la parte de atrás del estacionamiento o a un par de cuadras de distancia para dar un paseo corto a donde quiera que vaya. Caminar es una magnífica manera de moverse más. Por cada 20 minutos de caminata a paso vigoroso, una persona en promedio quema 106 calorías.

Cuando no pueda caminar afuera, practique estos ejercicios del programa Walk at Home de Leslie Sansone:

www.youtube.com/channel/UCVI6ZdsIZz2Zj-34bMJFPbg