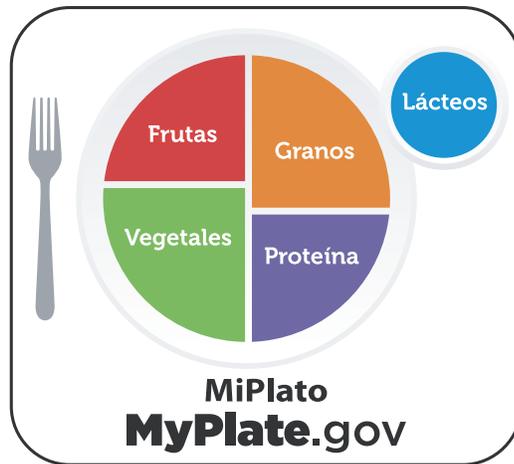


MiPlato: Sirva un plato saludable y sea activo



MUÉVASE MÁS. Encuentre el equilibrio entre lo que come y su actividad física.

Consejos del programa "Moverse Más" para que la actividad física sea una parte normal de su día.

Para los adultos

- Procure hacer 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada por semana, preferiblemente repartidos durante toda la semana.
- Incluya actividades de fortalecimiento muscular 2 o más días por semana.
- Para beneficiar su salud aún más, agregue más actividad durante toda la semana.

Para niños y adolescentes

- Realicen actividades físicas por lo menos 60 minutos diariamente.
- Elija actividades de fortalecimiento muscular y óseo 3 días por semana.

COMA BIEN. Escoja una variedad de alimentos saludables todos los días.

Consejos para comer bien

- Haga que cuente cada bocado al crear una dieta bien balanceada.
- Evite las raciones demasiado grandes. Compare su ración con la ración recomendada.
- Sirva la mitad de su plato con frutas y verduras.
- La mitad de los granos que consume deben ser granos integrales.
- Elija pequeñas porciones de carne magra, de ave y mariscos. Coma frijoles, nueces, huevos y soya más seguido.
- Elija alimentos que sean bajos en grasa saturada, sodio y azúcar agregada.



Para obtener más información, visite el sitio www.MyPlate.gov

Carne de Res Estilo Oriental

Rinde 6 raciones

Tamaño de la ración: 2/3 de taza de carne sobre 1/2 taza de arroz



 **Busque productos locales:** Elija verduras de acuerdo a la estación del año. En la primavera, puede agregar repollo chino local o brócoli, en el verano, zanahorias o berenjena y en el invierno, col rizada.

 **Consejo:** Se puede sustituir la carne de res por sobrantes de carne magra, carne de aves, pescado o tofu.

La melaza es un endulzante natural que contiene hierro. La melaza sobrante se puede usar para agregar sabor a los frijoles horneados, productos horneados o para endulzar y espesar marinados.

La maicena sobrante se puede usar para espesar sopas, guisos y salsas. Una pizca puede hacer que los omelettes queden esponjosos.

Información nutricional

Por cada ración, carne de res, arroz y salsa

370 calorías	
Total de grasa:	9 g
Grasa saturada:	7 g
Proteína:	20 g
Total de carbohidratos:	52 g
Fibra dietética:	6 g
Sodio:	140 mg

 Excelente fuente de vitamina C

 Excelente fuente de hierro

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva o aceite de canola
- 1 libra de carne (Lomo, filete o falda de res) de res magra cortada en tiras delgadas
- 1 cebolla pequeña, cortada en tiras
- 1 pimiento (de cualquier color o combinación), cortado en tiras
- 2 tazas de verduras frescas o congeladas cortadas (como zanahorias, brócoli o coliflor)
- 6 tazas de arroz cocido, aún caliente
- Salsa Estilo Oriental (consulte la receta abajo)

Instrucciones

1. Caliente el aceite a fuego medio alto en un sartén grande para freír.
2. Cuando el aceite esté caliente, añada la carne, cocine hasta que desaparezca el color rosado y la carne esté completamente dorada.
3. Añada las verduras (desde la más dura hasta la menos dura) y continúe mezclando hasta que las verduras estén suaves.
4. Agite la salsa y vierta sobre el sartén; deje cocinar hasta que la salsa haga burbujas. La carne de res debe registrar una temperatura interna de 160°F.
5. Sirva la carne y verduras sobre el arroz cocido.

Salsa Estilo Oriental

Ingredientes

- 2 cucharadas de consomé de res sin sodio
- 2 cucharadas de vinagre de sidra
- 1 cucharadita de melaza oscura
- 1/8 de cucharadita de jengibre en polvo
- Una pizca de pimienta negra
- 1/8 de cucharadita de ajo en polvo
- 1 taza de agua

Instrucciones

Combine todos los ingredientes en un sartén y deje hervir ligeramente durante 5 minutos o un poco más, sin tapar, o bien, hasta que la salsa se consuma hasta 1/2 taza. Una vez cocinada, vierta en un frasco con tapa y mantenga en el refrigerador. Agite antes de usar.



Juegue en el parque

Lleve a los niños al parque y juegue con ellos, todos se divertirán. *¿Qué día de esta semana llevará al parque a sus niños?*