



¡Estar en buen estado físico!

Entre más hace, mejor para usted

Moverse más a diario

# Entre más se mueva, mejor para usted

Los adultos necesitan por lo menos 150 minutos de actividad aeróbica de intensidad moderada, preferiblemente repartidos durante toda la semana. Se pueden alcanzar los mismos beneficios con actividad aeróbica de intensidad vigorosa durante al menos 75 minutos por semana. Los adultos también deberían participar en actividades de fortalecimiento muscular de intensidad moderada o mayor intensidad que involucren todos los grupos principales de músculos al menos 2 días a la semana. Los niños y adolescentes necesitan realizar por lo menos 60 minutos de actividad física moderada diariamente. Un buen modo de empezar es estableciendo un plan de caminata.

- Comience con pequeñas metas.
- Planee y reserve tiempo para la actividad física diaria.
- Gradualmente vaya aumentando la actividad para lograr sus metas.

Utilice esta guía para que pueda alcanzar sus metas personales.

## PRIMERA SEMANA: Camine vigorosamente 15 minutos la mayor parte de la semana.

Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado

## SEGUNDA SEMANA: Camine vigorosamente 20 minutos la mayor parte de la semana.

Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado

## TERCERA SEMANA: Camine vigorosamente 30 minutos todos los días.

Domingo  Lunes  Martes  Miércoles  Jueves  Viernes  Sábado

**NOTA:** A medida que continúe, intente agregar pesas ligeras 2 días a la semana.

Si su meta es bajar de peso, tendrá que aumentar el tiempo y/o intensidad de la actividad. Asegúrese de consultar a un doctor antes de comenzar un programa de ejercicio.

### Enfóquese en jugar y divertirse con su familia.

- Haga algo que disfrute. Elija actividades que aumenten su ritmo cardíaco y su respiración, por ejemplo, caminar vigorosamente, bailar, nadar o andar en bicicleta.
- Manténganse activos juntos.
- Jueguen juntos como familia mediante actividades físicas.



Comer bien

# Trocitos de pollo al horno



Rinde 4 raciones | Tamaño de ración: 6 trocitos

**165°F** La carne de pollo se debe cocinar hasta que registre una temperatura interna de 165°F.

**Consejos:** Experimente con diferentes especias, por ejemplo: ajo, pimienta con limón, paprika, mezcla de condimentos sin sal, mezcla para aderezo *ranch*, etc.

Para obtener mejores resultados, triture finamente las hojuelas de maíz.

## Ingredientes

- 1 huevo
- 2 cucharadas de leche baja en grasa
- 2¾ tazas de cereal de maíz cornflakes, triturado
- 2 cucharadas de condimento italiano
- 1 libra de pechuga de pollo deshuesada, sin pellejo, cortada en pequeños trozos
- Como acompañante: 1/4 de taza de aderezo como: tipo ranch, de mostaza con miel, salsa barbeque, o salsa cátsup
- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar

## Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400°F.
2. En un tazón pequeño, bata con un tenedor el huevo y la leche.
3. Coloque las hojuelas de maíz en una bolsa de plástico y tritúrelas finamente. Añada el condimento italiano a las hojuelas de maíz trituradas y mezcle bien.
4. Sumerja los trocitos de pollo en la mezcla de huevo, luego empanícelos agitándolos dentro de la bolsa con cereal de maíz.
5. Pase los trocitos de pollo empanizados a una charola para hornear rociada con aceite en aerosol para cocinar.
6. Con cuidado, meta la charola al horno y hornee durante 15 minutos.
7. Con cuidado, saque la charola del horno.
8. Sirva los trocitos de pollo con la salsa acompañante de su gusto.

## Información nutricional

Por cada ración

265 calorías		Total de carbohidratos:	17 g
Total de grasa:	5 g	Fibra dietética:	0 g
Grasa saturada:	1.5 g	Sodio:	240 mg
Proteína:	38 g		



Buena fuente de hierro

El análisis de la receta se hizo sin utilizar la salsa de aderezo.



Moverse más



# En vez de esperar, vaya a caminar

Cuando acuda a alguna cita, clases de sus niños o cualquier actividad, aproveche el tiempo de espera y vaya a caminar o estire sus músculos por unos momentos.