

Elija vivir más saludablemente de por vida

Meta de por vida = Lograr y conservar un peso saludable

Servir un plato saludable

1

- Elija más frutas y verduras
- Opte por los granos enteros
- Opte por beber leche baja en grasa o agua
- Elija proteínas magras

Coma la cantidad correcta de calorías

2

- Para averiguar cuál es su nivel de necesidades calóricas, use el rastreador "MyPlate's SuperTracker", visite: (www.SuperTracker.usda.gov)
- Controle las raciones
- Limite los alimentos y bebidas azucaradas
- Reduzca las grasas saturadas y el sodio

Planifique, compre, prepare y coma más comidas en casa

3

- Planifique las comidas para ahorrarse tiempo y dinero
- Vaya de compras usando una lista. Lea cuidadosamente las etiquetas de los alimentos; compare precios para obtener la mayor nutrición por el menor precio.
- Cocinen juntos
- Haga la prueba con recetas con menor contenido de azúcar, grasa y sodio
- Coman juntos en casa con más frecuencia

Sea activo a su manera

4

- Para los adultos, 150 minutos semanales de actividad aeróbica de intensidad moderada (caminata a paso vigoroso, andar en bicicleta en terreno plano, empujar la podadora)
- Para niños y adolescentes, 60 minutos de juego activo diariamente
- Actividades de fortalecimiento muscular dos o más días a la semana
- Ejercicios de flexibilidad diariamente (inclinaciones, flexiones, estiramientos)

Cómo mantener los alimentos higiénicos

5

- Limpiar
- Separar
- Cocinar
- Enfriar



Enchiladas de pollo con queso



Rinde 8 raciones | Tamaño de la ración: 1 enchilada

165°F Cocine el pollo crudo con anterioridad hasta que registre una temperatura interna de 165°F

 **Consejo:** Haga la prueba con la Salsa Recién Hecha que se encuentra en el recetario "Cómo Cocinar con EFNEP".

Ingredientes

- Aceite en aerosol antiadherente para cocinar
- 1 cebolla mediana, picada
- 1½ taza de carne de pollo o pavo, cocida y desmenuzada
- 1½ taza de Salsa Recién Hecha
- 1 paquete (8 onzas) de queso crema de grasa reducida. Use 3 onzas.
- 1 cucharadita de comino molido
- 8 tortillas de harina (6 pulgadas)
- 2 tazas (8 onzas) de queso cheddar, de grasa reducida, rallado, dividido en porciones

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 350°F. Ligeramente rocíe un molde para hornear con aceite en aerosol para cocinar.
2. Rocíe el sartén de nuevo y cocine la cebolla, revolviendo constantemente, hasta que esté blanda.
3. Añada el pollo, 1/4 de taza de salsa, el queso crema, el comino y revuelva bien. Deje cocinar hasta que los ingredientes se calienten.
4. Añada la mitad del queso rallado y revuelva.
5. Con una cuchara, coloque como 1/3 de taza de la mezcla de pollo en el centro de cada tortilla y enrolle.
6. Coloque los rollitos en un molde para hornear de 9 x 13 pulgadas, con el lado cerrado viendo hacia abajo. Cubra con el resto de la salsa y el queso.
7. Hornee a 350°F durante 15 minutos o bien, cocine en el horno de microondas durante 3 ó 5 minutos o hasta que las enchiladas estén completamente calientes.

Información nutricional

 Por cada ración

211 calorías	Total de	
Total de grasa: 7 g	carbohidratos: 20 g	
Grasa saturada: 2.5 g	Fibra dietética: 2 g	
Proteína: 17 g	Sodio: 380 g	



Buena fuente de calcio



Convierta la actividad en un juego

Vaya al parque de recreación junto con su familia, llévese un disco volador frisbee o una pelota. Una vez que llegue al parque, tal vez vea otras actividades que animen a la familia a hacer más ejercicio y divertirse. Comprométase a llevar a su familia al parque o al campo de juegos una vez esta semana.