

EATING SMART ON THE RUN



Tomando Mejores Decisiones Cuando Comemos Fuera del Hogar

Buenas razones para que usted y su familia coman más alimentos en casa

- más variedad
- decisiones saludables
- más frutas y vegetales
- menos grasa
- porciones más pequeñas
- mejor interacción familiar
- AHORRAR DINERO



TOME DECISIONES SALUDABLES

- Escoja comida que esté horneada, a la parrilla, asada o al vapor.
- Evite salsas de crema.
- Escoja platillos en el menú con muchas frutas y vegetales.
- Escoja granos enteros.
- Ordene aderezos bajos en grasa o sin grasa.
- Escoja ingredientes que se agregarán bajos en grasa como salsa o aderezo sin grasa en vez de crema, mantequilla o queso.
- Ordene sandwiches con mozzarella en vez de mayonesa.
- Ordene aderezos, salsas a un lado.

ESCOJA EL TAMANO CORRECTO

- Lleve parte de su comida a su casa.
- Ordene un aperitivo como platillo principal con un amigo o miembro de la familia.
- Si ordena postre, comparta con un amigo o miembro de la familia.

COMA MEJOR EN LOS BUFFETS

- Comience con una ensalada y pongale bastantes frutas y vegetales.
- Use un plato pequeño.
- No coma mucha pasta o ensaladas de papa.



La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

ROLLO DE CARNES FRIAS



Hace 1 rollo

Tamaño de Porción: 1 rollo

Comience con una tortilla de trigo entero
Escoja 1 cucharada de ingrediente para esparcir

- Mayonesa baja en grasa
- Aderezo bajo en grasa
- Mostaza
- Crema baja en grasa
- Jumus

Escoja una onza de carne fría

Sobrantes como carne molida, pollo rostizado, pavo, o estofado Son buenos o use carnes para sandwich como jamón o jamón de Pavo (busque variedades bajas en grasa/bajas en sodio). Recuerde calentar las carnes frias hasta que den vapor.

Escoja 1/4 de taza de vegetales frescos cortados en tiras o picados

Use un vegetal o combine algunos para igualar 1/4 de taza

- Pepinos
- Zanahorias
- Col
- Tomates
- Cebollas
- Lechuga
- Chiles Verdes
- Apio
- Espinaca

Escoja 1/4 de taza de queso rayado o una rebanada

- Queso Cheddar bajo en grasa
- Queso americano en rebanadas
- Queso mozzarella parte sin grasa

Instrucciones

1. Esparza en un lado de la tortilla con el ingrediente de esparcir que escojio.
2. Agregue la carne como la segunda capa.
3. Ponga los vegetales.
4. Añada el queso como la capa final.
5. Enrolle. Se puede comer frío o calentado en el microondas o el horno hasta que se derrita el queso. Sujételo con un palillo antes de ser calentado.

Nutrition information Per Serving

| | | |
|-----------------------|-------|--|
| 258 calorías | | |
| Grasa Total | 11 g |  Buena Fuente de Calcio |
| Grasa Saturada | 2 g |  Buena Fuente de Hierro |
| Proteína | 16 g |  Buena Fuente de Vitamina A |
| Total de Carbohidrato | 28 g | |
| Fibra Dietética | 2 g | |
| Sodio | 790 g | |

La información de Nutrición del rollo, fue hecha con mayonesa baja en grasa, lechuga, jamón de pavo sin grasa, pepinos cortados y zanahorias y queso Mozzarella parte sin Grasa.



Eat Smart



MOVIENDOSE CON RITMO

Bailar es bueno para todas las edades. A los pequeñitos les encanta moverse al ritmo de la música y cantar. Escoja una canción divertida y múévase con su pequeñito. A los niños pequeños y a los jóvenes les gusta demostrar sus movimientos también. ¿Qué días de esta semana bailará con sus hijos?

