

EATING SMART ON THE RUN



Tomando Decisiones Saludables Acerca de las Bebidas



TOMAR LECHE

- **Niños 1-2 años:** 2 tazas de leche entera por día
- **Niños 2-8 años:** 2 tazas de leche baja en grasa o sin grasa
- **Niños de 9 años o mayores:** 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa por día
- **Adultos:** 3 tazas de leche baja en grasa o sin grasa por día

- Disfrute leche con su comida
- Disfrute leche en el cereal
- Disfrute leche en bebidas calientes
- Disfrute yogurt para llevar
- Disfrute yogurt congelado
- Disfrute licuados con yogurt

TOME AGUA

- Tome seis a ocho Vasos de agua de 8-onzas cada día
- Tome más agua cuando hace más calor o cuando hace alguna actividad física
- Tenga una botella de agua a la mano en su coche, casa, trabajo o en la escuela
- Tome agua antes, durante y después de cualquier actividad física
- Anime a los niños a tomar agua

TOMAR JUGO 100%

- **Infantes:** No jugo antes de los 6 meses. Jugo en un vaso no en una botella. No de jugo a la hora de dormir. El jugo debe de ser limitado a no más de 4 onzas al día.
- **Niños de 1-6 años:** Limite jugo de 4 a 6 onzas por día.
- **Niños de 7-18 años:** Limite jugo de 8 a 12 onzas por día.
- **Adultos:** Seleccione frutas enteras—frescas, congeladas, enlatadas o secas—es mejor que el jugo para obtener suficiente fibra.

TOMAR MENOS REFRESCOS REGULARES

- Tomelos ocasionalmente.
- Tome porciones menores.
- Tome refrescos de dieta o té endulzado con azúcares de bajas calorías.



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, religión, sexo, edad o incapacidad. Ambas universidades reciben a todas las personas sin tomar en consideración la orientación sexual.

LICUADO DE FRUTAS

Rinde 2 porciones

Tamaño por porción: 1 taza

Escoja 1/2 taza de una fruta

- Plátanos
- Duraznos
- Fresas
- Moras

Escoja 1 taza de base

- yogurt natural bajo en grasa
- yogurt de vainilla bajo en grasa
- yogurt congelado bajo en grasa
- jugo congelado concentrado como manzana o naranja
- fruta congelada
- cubos de hielo

Escoja 1/2 taza de un líquido

- Leche baja en grasa o descremada
- Leche de soya fortificada con calcio
- Jugo 100% de fruta



Ejemplo 1

- 1/2 taza de fresas
- 1 taza de yogurt de vainilla bajo en grasa
- taza de leche descremada

Ejemplo 2

- 1/2 taza de plátanos
- taza de jugo de naranja concentrado
- 1/2 taza de leche baja en grasa

Ejemplo 3

- 1/2 taza de moras
- 1 taza de yogurt de vainilla congelado
- 1/2 taza de jugo de naranja



Eat Smart

Instrucciones

Ponga todos los ingredientes en una licuadora y licue hasta que estén lisos. Sirva inmediatamente. Esta porción le dará suficiente para dos personas. Sin son más de dos personas, doble la receta.

Información Nutritiva Por Porción

140 Calorías	
Grasa Total	2 g
Grasa Saturada	1 g
Proteína	8 g
Total de	
Carbohidrato	23 g
Fibra Dietética	<1 g
Sodio	115 mg



Excelente Fuente de Vitamina C



Excelente Fuente de Calcio

Receta analizada de acuerdo al Ejemplo 1. Valor Nutricional variará de acuerdo a lo escogido.

CAMINE



Caminar es una de las actividades más simples de hacer. Solo necesita un buen par de zapatos y un lugar seguro para caminar. Esta semana camine después de almorzar o después de la cena, o bajese una cuadra antes de su parada del camión cuando vaya a trabajar. ¿Que día(s) caminará esta semana?

