

EATING SMART ON THE RUN



HAGA SUS PROPIAS BOLSAS DE BOCADILLOS DE UNA PORCION

Pequeñas bolsas de galletas saladas o pretzels pueden ser caras. Una forma de ahorrar dinero es hacer sus propias bolsas. Utilice bolsas de plástico o papel plástico para hacer bolsas de bocadillos como por ejemplo de: cereal seco, galletas saladas, pretzels, frutas o vegetales cortados. Esto también le ayudará para controlar la porción.

Tomando Decisiones Inteligentes en el Almuerzo

LLEVELO CON USTED: CREANDO SU PROPIA BOLSA DE ALMUERZO/ BOCADILLO



Ideas para una bolsa de Almuerzo/bocadillo si no tiene acceso a una hielera o refrigerador:

- Emparedado de crema de cacahuete
- Cereal seco sin azúcar
- Fruta fresca
- Pastel de arroz
- Pretzels
- Cajas pequeñas de uvas pasas u otras frutas secas
- Galletas de canela
- Bolsa pequeña de cacahuates u otras nueces
- Barras de granola bajas en grasa
- Galletas saladas bajas en grasa
- Agua embotellada

Si tiene acceso a un refrigerador o hielera puede llevar estos:

- Sandwich de pavo (u otra carne fría baja en grasa)
- Yogurt
- Vegetales en tiras o zanahorias pequeñas
- Pudín
- Queso cottage
- Queso de barra
- Jugo



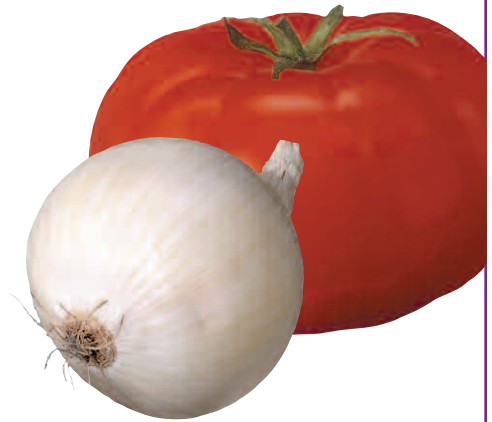
La Universidad del Estado de Carolina del Norte (NC State University) y la Universidad de Agricultura y Tecnología de Carolina del Norte (North Carolina A&T State University) se comprometen a tomar acciones positivas para asegurar oportunidad igual sin importar raza, color, credo, nacionalidad, religion,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

ENSALADA NUTRITIVA DE VEGETALES

Rinde 8 porciones
Porción: 1/2 taza

Ingredientes

- 1 lata de (15 onzas) de habas verdes, coladas
- 1 lata de (15 onzas) de maíz entero,(cuelo)
- 1 tomate mediano, picado
- 1/4 de taza de cebolla picada
- 1/3 de taza de aderezo Italiano sin grasa, pimienta al gusto




Instrucciones

1. Caliente las habas verdes y el maíz en el microondas.
2. En un tazón grande, combine las habas, el maíz, el tomate y la cebolla.
3. Vierta el aderezo Italiano sobre la mezcla vegetal y revuelva. Agregue pimienta al gusto.
4. Sirva inmediatamente o fría.

Información de Nutrición Por Porción

140 calorías		Total de	
Grasa total	1 g	Carbohidrato	28 g
Grasa Saturada	0 g	Fibra Dietética	6 g
Proteína	6 g	Sodio	410 mg

 Buena Fuente de Hierro

Eat Smart

TIEMPO PARA USTED

Busque otros padres en su vecindario que usted conozca y confíe y dense tiempo para ustedes.

Usted cuida a los hijos de sus vecinos por 30 minutos o una hora mientras ellos salen a caminar o hacer cualquier otra actividad. Y entonces ellos hacen lo mismo por usted para que usted pueda ser activo para una buena salud.



Move More