

EATING SMART THROUGHOUT THE LIFECYCLE



Mi Pirámide: Pasos para Mejorar su Salud



MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

COMER MEJOR

Escoja una variedad de alimentos saludables todos los días.

Consejos de Mi Pirámide para comer mejor

- Escoja alimentos de granos enteros que tengan los granos enteros como el PRIMER ingrediente.
- Escoja una variedad de vegetales de todos colores especialmente verde oscuro y anaranjado.
- Escoja fruta sin azúcar o miel.
- Escoja leche, yogurt y quesos bajos en grasa o sin grasa.
- Escoja carne magra y consuma frijoles y guisantes con frecuencia.

MOVESE MAS

Encuentre su equilibrio entre comida y actividad física.

Consejos de Mi Pirámide para moverse más

Para Adultos

- Sea activo por lo menos 30 minutos la mayor parte de los días en la semana.
- Para prevenir que suba de peso, agregue más actividad a su día.
- Encuentre su equilibrio entre comida y actividad física.

Para Niños y Jovenes

- Sea activo por lo menos 60 minutos todos los días o la mayor parte de los días.

Para más información vaya a
www.MyPyramid.gov



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.

CARNE REVUELTA CON VEGETALES

Rinde 6 porciones

Tamaño por porción:

2/3 de taza sobre

1 taza de arroz

Ingredientes

- 1 libra de carne molida sin grasa cortada en tiras delgadas (se puede utilizar carne de puerco o pollo)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña picada
- 1 chile verde cortado en tiras
- 6 tazas de arroz cocido y calentado
- 2 tazas de vegetales frescos cortados (como zanahorias, brócoli y coliflor)



Instrucciones

1. Caliente el aceite en un sartén grande a flama alta.
2. Cuando el aceite esté caliente, añada la carne y cocine hasta que la carne este totalmente cocinada y que no exista ningún pedazo Rosado.
3. Añada los vegetales y revuelva bien hasta que estén suaves.
4. Vierta la salsa (receta continua). Ponga en la parrilla con la carne de rez ya cocinada hasta que comience a hervir.
5. Acomode la carne sobre el arroz.

Salsa para carne

Ingredientes

- 2 cucharadas de harina de arroz
- 1 1/2 tazas de agua fría
- 2 cucharadas de salsa soya baja en sodio
- pizca de pimienta

Instrucciones: Combine harina de arroz con agua fría. Ponga los ingredientes restantes. Para que la harina no se quede al fondo; revuélvala antes de añadirla a la carne.

Información de Nutrición

Por Porción, Carne revuelta, arroz y salsa

420 calorías

Grasa total

9 g

Grasa saturada

2 g

Proteína

22 g

Total de

Carbohidrato

62 g

Fibra Dietética

2 g

Sodio

230 mg



Excelente Fuente de Vitamina A



Excelente Fuente de Vitamina C



Excelente Fuente de Hierro



Eat Smart



JUEGUE EN EL PARQUE

¡ Lleve a sus hijos al parque y juegue con ellos; sera divertido para todos!

¿Qué día ira al parque con sus hijos esta semana?

Move More

