



## Cantidad diaria de cada Grupo de Alimentos

(adultos y niños que se mantienen activos moderadamente)

### Guía para su Salud

¿Cómo puede sentirse mejor hoy y saludable mañana? El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) produjo la *Guía Dietética para los Estadounidenses, 2005* con el fin de alcanzar esta meta. Veamos como aprender a comer en restaurantes de servicio rápido, cumpliendo con lo requerido.

#### Aumente la cantidad de verduras y frutas:

- ☺ Añada, cebolla y tomate a los emparedados.
- ☺ Pruebe una ensalada colorida, o una papa al horno con pimienta roja/salsa.
- ☺ Suplante las galletas y pasteles con frutas y yogur.
- ☺ Sustituya las carnes en la pizza con verduras y piña.
- ☺ Tome cantidades pequeñas de jugo 100% natural en vez de soda.

#### Manténgase delgado con productos bajos en grasa:

- ☺ Elija carnes asadas, a la parrilla o al horno.
- ☺ Pruebe una vinagreta baja en grasa en vez de aderezos cremosos.
- ☺ Pida frijoles enteros en vez de fritos.
- ☺ Utilice mayonesa baja en grasa, mostaza o salsa de tomate en los emparedados.

Los grupos de alimentos	¿Cuánto es una porción?	Niños de K a 3 <sup>o</sup> grado, aproximadamente 1400 – 1600 calorías al día	Niños de 4 <sup>o</sup> a 8 <sup>o</sup> grado o jóvenes adultas Aproximadamente 2000 calorías al día	Jóvenes adultos aproximadamente 2600 calorías al día
<b>Cereales</b> 	 = ½ taza	Escoja ½ taza de sus cereales favoritos		
<b>Verduras</b> 	 = ½ taza	¡Coma verduras y frutas de diferentes colores a diario!		
<b>Frutas</b> 	 = ½ taza			
<b>Carnes</b> 	 = 3 oz.	 4 – 5 oz.*	 5 ½ onzas*	 6 ½ onzas*
<b>Lácteos</b> 	 = 1 taza **			

\*1 oz. carne o sustituto = 1 huevo, ¼ frijoles cocidos o tofu, 1 cucharada de mantequilla de maní, ½ oz. nueces y semillas  
 \*\* 1 taza de leche = 1 taza de yogur o leche de soja fortificada con calcio, 1 ½ oz. de queso natural o 2 oz. de queso procesado

Alternativas a la TV ☺ Practique la lectura o un deporte ☺ Camine al parque ☺



### Semana Nacional sin encender la TV

Se lleva a cabo del 25 de abril al 1 de mayo  
**Tome el reto y apague la TV, el video juego y los juegos en la computadora.**

¡Vea el mundo de diferente perspectiva! He aquí alguno de las cosas que los estudiantes de la Escuela Francis Scott Key descubrieron:

*“Cuando la TV estaba apagada fui a jugar tenis con mi mamá al parque.” Anónimo*

*“Pude sobrevivir sin la TV y logre terminar más de mis trabajos. Me puse muy contento. Leí mi libro, corrí, monte a bicicleta e incluso fui al parque. “Algunas veces es muy divertido NO ver la TV.” Mo*

☺ Aprenda más acerca su tema favorito ☺ Conviértase en un experto en malabarismo ☺ Corra ☺

☺ Monte bicicleta ☺ Baile ☺ Practique la Tornería ☺ Dibuje ☺



### RECETA DE GAZPACHO

*El Gazpacho es una sopa de tomate deliciosa la cual se sirve fría.*

#### Ingredientes:

- 4 tazas de tomates pequeños, cortados en cuartos.
- 1 cebolla mediana picada.
- 2 dientes de ajos, finamente picados.
- 1 pimiento verde picado.
- 1 pepino pelado cortado en trozos pequeños.
- ¼ taza de vinagre blanco.
- 1 taza de jugo de tomate, bajo en sodio.

En un recipiente grande, mezcle los ingredientes (si desea, mezcle los ingredientes en la licuadora). Enfríe la sopa y sírvala. ¡Buen provecho! Rendimiento: ocho porciones de una taza.