

Hoy en la

CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía... Prepárelo!

MiPlato

Cómaselo!
Le encantará!

Ensalada de Pasta de la guía "MiPlato"

Ingredientes

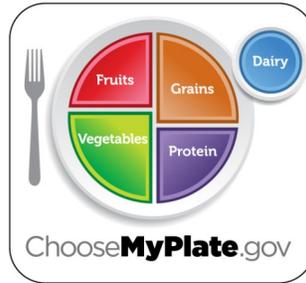
8 onzas **de pasta de trigo integral** de monitor o caracolito
1 taza de **queso tipo Jack** en cubitos
½ cabeza de **brócoli**
1 **pepino** pequeño
1 taza **de tomates cereza**

1 **pimiento moron verde, rojo, o amarillo**
1 taza de **zanahorias** ralladas
1 lata **de garbanzos**
Aderezo italiano

Instrucciones

1. Ponga a hervir la mitad de una olla mediana con agua. Agregue las pasta y cocine de 9 a 11 minutos o hasta que se cocine bien.
2. Mientras las pasta se está cocinando, corte en cubos el queso, corte el broccoli, ralle las zanahorias, corte en cubos el pepino, corte los tomates a la mitad y corte el pimiento moron. Coloque en un tazón grande. Abra la lata de garbanzos y escúrralos, agregue al tazón.
4. Cuando las pasta esté lista, escurra y enjuague en agua fría. Coloque las pasta en un tazón grande. Añada aderezo italiano al gusto. Mezcle bien y disfrute.

- La guía "MiPlato" es una herramienta que nos ayuda a elegir alimentos saludables.
- Los alimentos se agrupan en base a los nutrientes que proporcionan a nuestro organismo.
 - Grupos de **Frutas y Verduras** = Vitaminas, minerales, y fibra
 - Grupo de **Granos** = Energía y fibra
 - Grupo de **Proteína** = Proteína
 - Grupo de **Lácteos** = Calcio y proteína
- Para tener un cuerpo saludable, consuma alimentos de todos los **5 grupos diariamente**.
- Cuando su plato se ve igual al de la guía "MiPlato", es una comida saludable: procure que su plato tenga ½ de frutas y verduras, ¼ de plato con granos, ¼ de plato con proteína y un producto lácteo a lado.



Desafío FAMILIAR

Siga la regla 3-4-4!

Incluya por lo menos 3 grupos de alimentos en el desayuno y 4 en el almuerzo y la cena. Si puede seguir la regla 3-4-4, obtendrá los nutrientes que su organismo necesita.

Escriba su propio desafío: _____

FORTALÉZCASE

Después de cada comida, salga a dar una caminata de 10 minutos (o suba y baje la escalera) con un compañero de trabajo o un familiar. Ejercitarse solo 10 minutos, 3 veces al día, puede ser beneficioso para su salud.

OBTENGA más Información en:

- **MiPlato:** www.choosemyplate.gov/
- **MiPlato en Casa:** <http://teamnutrition.usda.gov/Resources/MyPlateAtHome.pdf>
- **Grupos de Alimentos:** <http://www.choosemyplate.gov/food-groups/>