

Hoy en la

CLASE DE NUTRICIÓN

Su hijo aprendió sobre la guía...

El Equilibrio de la Energía

Prepárelo!

Cómase lo!
Le encantará!

- De los alimentos nuestra energía (**energía entrante**) y las gastamos de muchas maneras: respirando, dando latidos, digiriendo alimentos, creciendo y haciendo ejercicio (**Energía saliente**). El único tipo de energía sobre la que tenemos gran control es el ejercicio.
- Cuando nuestra energía entrante es la misma que la energía saliente, nuestro peso se queda igual.
- Cuando comemos alimentos con más energía de la que usamos (la energía es mayor que las saliente), almacenamos esa energía de más en forma de grasa corporal y subimos de peso.
- Cuando comemos alimentos con menos energía de la que usamos, bajamos de peso.
- Una "**caloría**" es una unidad de medida que describe cuanta energía hay en un alimento o cuanta energía usamos cuando hacemos ejercicio.
- Para mantener un peso saludable, necesitamos **equilibrar la energía entrante y la energía saliente**.
- Los alimentos que son altos en grasa o azúcar son más altos en calorías que los alimentos sin grasa o azúcar.

Ensalada de Verduras de Raíz

Ingredientes de las Ensalada

2 zanahorias grandes
2 pastinacas
5-6 rábanos
1 raíz de apio
½ taza de perejil fresco, cortado

Ingredientes del aderezo

½ taza de leche de mantequilla bien agitada
2 cucharadas de mayonesa
2 cucharadas de vinagre de sidra
2 cucharadas de chalotas picadas
1 cucharada de azúcar
3 cucharadas de cebollina picada

Instrucciones

1. Con un rallador (o un procesador de alimentos) ralle las zanahorias, pastinacas, rábanos y raíz de apio y coloque en un tazón mediano.
2. Corte varias ramitas de perejil fresco y agregue al tazón.
3. En un frasco de vidrio, combine todos los ingredientes del aderezo. Cierre bien con la tapa y agite hasta que quede bien mezclado.
4. Vierta el aderezo sobre la ensalada y mezcle hasta que quede bien cubierta. Sirva y disfrute. Guarde la comida sobre en el refrigerador.



Desafío FAMILIAR

Practique el equilibrio entre la energía entrante y la saliente. Escoja un alimento que le guste. Mire en la etiqueta cuántas calorías tiene una porción y piense cómo gastara esa energía (calorías).

Corriendo= 10 calorías por minuto
Andando en bicicleta = 4.5 calorías por minuto
Caminando= 3 calorías por minuto

Comáse el alimento solamente si activamente va a gastar las calorías que contiene.

FORTALÉZCASE

Una vez que termine el reto familiar, haga el ejercicio que haya escogido durante el tiempo que se lleve a gastar todas las calorías que consumió al comer alimento.

Para saber cuántas calorías se usan en otras actividades, vaya al sitio de internet listado a la derecha.

OBTENGA más información en:

- **Aprenda sobre las calorías:** www.kidshealth.org/kid/nutrition/food/calorie.html#
- **MiPlato:** <http://www.choosemyplate.gov/weight-management-calories/calories.html>
- **Calorías gastadas en actividades:** www.mayclinic.com/health/exercise/SM00109