

Equilibre los alimentos con la actividad física

Coma más:

- Frutas y verduras.
- Cereales integrales.
- Alimentos con poca grasa y sin grasa del grupo alimenticio de la leche.



¿Cuánta actividad física necesita usted?

- Haga 30 minutos de actividad física para reducir el riesgo de cardiopatía o diabetes.

Coma menos:

- Alimentos con grasa adicional, como por ejemplo los alimentos fritos.
- Alimentos con azúcar adicional, como por ejemplo los pasteles y las tortas dulces.
- Alimentos para sazonar que tienen muchas calorías, como por ejemplo la mantequilla y la crema agria.

- Haga 60 minutos de actividad física para reducir el riesgo de enfermedad Y evitar el aumento de peso.
- Haga de 60 a 90 minutos de actividad física para reducir el riesgo de enfermedad Y para no volver a subir de peso.



La educación de WNEP es apoyada por el Programa de los Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), la UW-Extensión, FoodShare de Wisconsin y organizaciones asociadas locales. En Wisconsin, FoodShare puede ayudar a proporcionar una dieta saludable. Para saber más sobre FoodShare, llame a la oficina local de FoodShare. 12/05

Primavera vegetal

4 tazas de verduras frescas picadas como brécol, coliflor, apio, col, cebolla, chile morrón, champiñones, zanahorias, vainas de chícharos, ejotes – o 1 paquete (16-onzas) de verduras congeladas

1 frasco (15-onzas) salsa para espaguetis

2-1/2 tazas de tallarines para espaguetis cocidos

1 taza queso Mozzarella

1. Cocine los espaguetis según las instrucciones en el paquete.
2. Si está utilizando verduras frescas, lave y corte las verduras en piezas el tamaño de un bocado.
3. **Método del microondas:** Mezcle las verduras y la salsa para espaguetis en un plato a prueba del horno de microondas. Cubra y cocine durante aproximadamente 15 minutos, moviéndolo en intervalos de 5 minutos. Cocine más tiempo si quiere que las verduras sean menos crujientes.

Método de la estufa: Mezcle las verduras y la salsa para espaguetis, cubra y cocine a fuego lento hasta que las verduras se hayan cocido a la textura deseada.

4. Sirva la salsa sobre los tallarines. Espolvoree con queso Mozzarella.

Preparación y cocción: Tanto las verduras y como los espaguetis tardarán aproximadamente 15 a 20 minutos en prepararse después de que las verduras sean lavadas y picadas. Trate de sincronizarlos para que estén listos al mismo tiempo.

4 porciones.

Dato de nutrición: Una taza de verduras y salsa con 1 onza (1/2 taza) de espaguetis proporciona 327 calorías, 18 g proteína, 4 g grasa.

