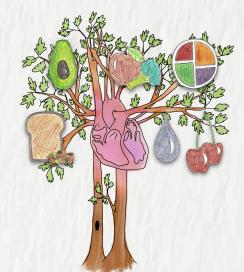


Semana 6: Moderaccion, Plato Balanceado, & La Etiqueta

Moderación significa comiendo porciones de comida balanceadas. No hay comidas que no se pueden comer; más bien, todas las comidas se deberían de comer en moderación, especialmente los dulces y comida rápida con poco valor nutricional. Por ejemplo, comiendo solo una porción de helado en vez de todo el medio litro.

Moderacion puede ser aplicado al "Plato para Comer Saludable" de Harvard, que se puede usar como una guía visual para hacer comidas saludables y balanceadas con variadas grupos de comida. Se enfoca en comiendo comidas con alta calidad nutricional y manteniéndose activo. A diferencia de USDA's "MyPlate", el "Healthy Eating Plate" se basa en la ciencia más actualizada y no es sujeto a presiones políticas y de la industria de la comida.



Lesson Objectives:

- Explicar que es Harvard's Healthy Eating Plate y porque se usa como una guía.
- Explicar que significa moderación.
- Aprender cómo aplicar moderación y el Healthy Eating Plate para elegir opciones saludables.
- Aprender como leer las etiquetas de comida para determinar cuáles comidas son más nutricional.

¡Sigue estos 6 these 6 pasos simples de nuestra guia para leer una etiqueta de comida!

* KIN Guia

Paso 1: Tamaño de la

porción

Paso 2: Azúcar

Paso 3: Grasas

Saturadas

Paso 4: Sodio

Paso 5: Fibra

Paso 6: Proteína

Nutrition Fa	cts
About 1 serving per containe	
	(113g)
Amount per serving	
Calories	90
% Dai	ily Value*
Total Fat 0g	0%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Cholesterol <5mg	1%
Sodium 50mg	2%
Total Carbohydrate 19g	7%
Dietary Fiber <1g	3%
Total Sugars 15g	
Includes 7g Added Sugars	14%
Protein 3g	
Vitamin D 4mcg	20%
Calcium 290mg	20%
Iron 0mg	0%
Potassium 140mg	2%

<mark>¡De</mark>safío Semanal!

¡Todos los días, coma por lo menos una comida balanceada incluyendo todos los cuatro grupos de comida con las proporciones del Plato para Comer Saludable! Para un desafío adicional, siga el KIN guía que se encuentra arriba y compare las etiquetas de comida de dos comidas similares para determinar cuál de las dos comidas es más saludable.

El Árbol de Corazón Saludable de KIN El Plato para Comer Saludable

Frutas y Vegetales – ½ de su plato

Coma el arcoiris para una variedad de vitaminas y nutrientes (no incluyendo papas).

Granos Integrales - 1/4 de su plato

Elige granos integrales como arroz integral, pasta integral, y avena. Limita granos refinados como arroz blanco y pan blanco.

Proteínas Saludables - 1/4 de su plato

Elige pescado, pollo, frijoles, y nueces. Limita carne roja y carnes procesadas como el tocino.

Aceites Saludables – en moderación; cuando cocina, use aceites de plantas saludables como aceite de oliva y aceite de canola. Limite el uso de mantequilla y aceites parcialmente hidrogenados con trans ácidos grasos.

Agua – beba agua con cada comida y límite los jugos. Evite bebidas azucaradas como la soda.

El Lácteo – en moderación; elige leche sin sabor agregado, yogur simple, y cantidades pequeñas de queso. Investigaciones de la cantidad óptima de consumo del lácteo todavía son poco concluyente; para niños consumiendo poca leche, pregúntele a su doctor de suplementos de calcio y vitamina C.



Recetas para la Semana 6: Comidas nutritivas y fáciles para ensayar!

Desayuno Batido de Frutas del Bosque

Porciones: 2
Ingredientes:

- 1 taza de espinaca fresca
- 1 taza de frutas del bosque/frutos rojos (congelados o frescos)
- 1 banano
- ½ taza de yogurt (o una opción libre de lácteos)
- ¼ taza de agua/agua de coco/leche sin lácteos



Instrucciones:

1. Bata todos los ingredientes en la licuadora hasta que se mezclen y consiga una contextura suave.

Almuerzo: Sándwich cargado de verduras

Porciones: 2 Ingredientes:

- 4 rebanadas de pan integral
- ½ taza de hummus
- 1 aguacate en rodajas finas
- 1 taza de espinaca fresca
- 1 tomate cortado en cubitos
- ½ pepino en rodajas
- ¼ de zanahoria, rallada
- 2 cucharada de cebollas en rodajas finas
- 12 aceitunas cortadas por la mitad

Instrucciones:

1. Divida los ingredientes entre las rebanadas de pan para hacer el sandwich.



Cena: Fideos Tailandeses de Calabacín con Maní

Porciones: 4 Ingredientes:

Salsa de Maní

- 1/3 taza de mantequilla de maní (o mantequilla de nueces de su elección)
 - 1 cda de salsa de soja
 - 1 cda de jugo de limon amarillo o verde
 - 1 cda de miel de maple o de abeja
 - 2 dientes de ajo rallado
 - 1 cda de sriracha o pimienta de cayena
 - Agua para cambiar el grosor de la salsa

Vegetales y Fideos

- 2 cda de aceite vegetal
- 2 cebollas verdes
- 1 taza de zanahorias ralladas
- 1 taza de pimienta roja en rodajas finas
- 1 taza de repollo morado en rodajas finas
- 2 tazas de fideos de calabacín (o reemplácelos con 2 tazas de fideos de trigo integral, cocidos)

Instrucciones:

- 1. En una taza pequeña, mezcle todos los ingredientes para la salsa de mani hasta que estén bien mezclados.
- 2. Vierta lentamente el agua y bata hasta que la salsa alcance la consistencia deseada.
- 3. Caliente el aceite a fuego medio alto.
- 4. Agregue las zanahorias, pimienta roja y el repollo al sartén y cocine hasta que estén suaves.
- 5. Agregue los fideos de calabacín (o fideos de trigo integral cocidos) y cocine por 2 minutos hasta que queden suaves.
- 6. Incorpore la salsa de mani y disrute!

