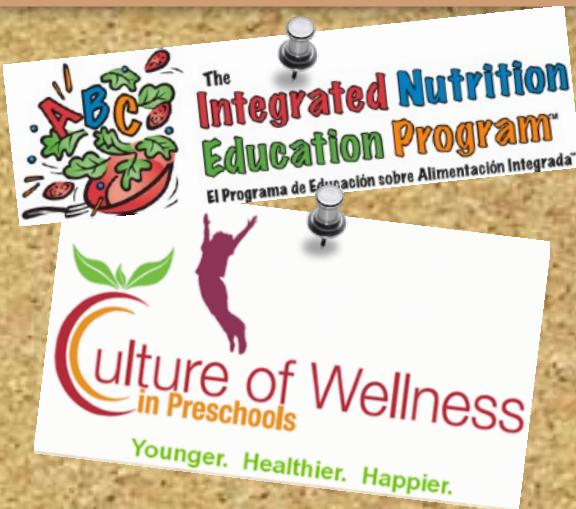


# Del salón a la familia



Queridos padres,

En el mes de Febrero se celebra el mes del corazón saludable. Una forma importante de mantener tu corazón saludable es teniendo un límite para el tamaño de las porciones de comida. ¡Cuanto comes es igual de importante de que es lo que comes! ¡No se olvide de la actividad física! Agregar una caminata corta de 10 minutos a su día tiene beneficios duraderos para su salud.

♥ Escoja un plato pequeño para sus comidas. Así menos comida va a llenar el plato.

♥ Ponga frutas y verduras en la mesa. Ponga las comidas con muchas calorías en otro lado que no sea en la mesa.

♥ Cuando esté comiendo bocadillos no los coma de la misma bolsa. Ponga una sola porción en un plato y ponga la bolsa en otro lugar.

♥ Cuando esté sirviendo comida para usted o sus niños llene la mitad del plato con frutas y verduras.

♥ Cuando coma fuera de la casa llevase la mitad de la comida a casa. ¡Así ahorra calorías y dinero!

♥ Revise las etiquetas de nutrición para ver el tamaño de las porciones. Muchas veces hay más de una porción en el paquete.

♥ Límite el consumo de soda/gaseosas pop, bebidas deportivas y otro tipo de bebidas con azúcar. ¡Escoja tamaños pequeños!



## Sopa De Pollo y Frijoles Blancos para un Corazón Saludable

(Tamaño de la porción = 1  $\frac{1}{2}$  tazas)

### Ingredientes

1 cucharadita de aceite de oliva  
1 ramo de cebolla verde  
1 diente de ajo grande (molido)  
 $\frac{1}{2}$  taza de zanahorias cortadas (gruesas)  
6 tazas de caldo de pollo bajo en sodio  
1  $\frac{1}{2}$  taza de pollo desmenuzado, sin pellejo  
2 (8 oz) latas de frijoles blancos (enjuagados y escurridos)  
1 taza de kale (col rizada) fresca (cortada)  
1 taza de repollo (cortado finamente)  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de sal  
 $\frac{1}{4}$  cucharadita de pimienta negra fresca  
cilantro o perejil fresco



### Instrucciones

1. Caliente el aceite en una olla para sopa a temperatura mediana-alta.
2. Agregue la cebolla verde y el ajo; mezcle ocasionalmente, 3-4 minutos. Agregue las zanahorias y cocine, mezclando durante 1 minuto.
3. Agregue el caldo de pollo, el pollo; deje que hierva. Baje la temperatura, y deje que hierva por 10 minutos mas.
4. Agregue los frijoles, el repollo y el kale y deje hervir por 20 minutos.
5. Sazone con sal y pimienta.
6. Sirva la sopa con un cucharón en unos tazones; agregue  $\frac{1}{2}$  cucharita de perejil o cilantro encima.

## Porciones Deformadas

### Antes vs Despues

Mira como las porciones han explotado en los últimos 20 años!

1993



AHORA



140 CALORIAS

350 CALORIAS



333 CALORIAS

590 CALORIAS



500 CALORIAS

1,025 CALORIAS

## CONECTESE CON NOSOTROS

[www.TheNutritionProgram.org](http://www.TheNutritionProgram.org)

[www.cowpprogram.com](http://www.cowpprogram.com)



**SNAP-Ed**

Division of Food & Energy Assistance

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program

(SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

**Text2LiveHealthy**

**Manda COMIDA al 21333**

INEP y COWP están trabajando con su escuela y centro de preescolar para traerle un programa de mensajes de texto GRATIS. ¡Regístrate hoy!