



University of Nevada
Cooperative Extension

Your foodLINK



Editado por la University of Nevada
Cooperative Extension Folleto-08-14

¡A moverse!

Recetas saludables: Vegetales salteadas

Tiempo de preparación: 20 minutos

Tiempo de cocinado: 10 minutos

Ingredientes

4 cucharaditas de aceite vegetal
6 tazas de vegetales en trozo (frescos, congelados o enlatados: brécol, zanahorias, coliflor, apio, maíz, pimiento rojo o verde, champiñones, repollo, guisantes, etc.)

Instrucciones

Caliente cuatro cucharaditas de aceite en un sartén a medio fuego. Añade los vegetales, remuévalos bien y cocínelos por dos minutos, o hasta que estén tiernos. Agregue la salsa agridulce (receta está abajo) o $\frac{3}{4}$ de taza de salsa para salteados; deje que hierva y cocine por un minuto. Sírvese caliente. Añada arroz para crear una cena o comida.

Salsa agridulce

$\frac{3}{4}$ taza de jugo de piña
1 cucharada de azúcar
1 cucharada de jugo de limón
1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de maicena
1 cucharadita de salsa de soja
Mezcle todos los ingredientes.



Referencias: contenidos adaptados del currículum EFNEP de Healthy Families, Cooperative Extension de la Colorado State University, y Cooperative Extension de la University of California.

Center for Nutrition Policy and Promotion, United States Department of Agriculture, Home and Garden Bulletin, Nº 267-5.

Para más consejos sanos y para librarse de la televisión, visite en Internet a

www.gethealthyclarkcounty.org.

Solicite el libro para colorear *TV Me Mueve* (en español o inglés) para sus hijos/as, llamando la Cooperative Extension de la University of Nevada, al (702) 222-3130 o (775) 784-4848.

No tenga miedo a la actividad física: es una forma buena y divertida de mejorar su salud. La mayoría de las personas en todas las edades en América necesitan ser más activas: se trata simplemente de mover nuestros cuerpos.

¿Cuánto ejercicio necesitamos cada día?

Niños y adolescentes como mínimo, 60 minutos de juego activo en la mayoría de los días de semana. Adultos como mínimo, 30 minutos de actividad moderada en la mayoría de los días de semana, para mantener una buena salud general.

Un poco de movimiento es mejor que no moverse. Siempre que pueda, y por cuanto más tiempo pueda: ¡levántese, haga cualquier cosa para poner su cuerpo en marcha!

¿Qué es actividad moderada?

- Caminar
- Trabajar en el jardín
- Ir de excursión al campo
- Bailar
- Jugar con un balón
- Saltar
- Montar en bicicleta
- Nadar

Consejos de seguridad para sus actividades:

- Haga siempre ejercicios de calentamiento; empiece a un ritmo lento y placentero.
- Tras sus actividades, deje que su cuerpo se relaje por 3 o 5 minutos, disminuyendo su ritmo y/o haciendo ejercicios suaves de estiramiento.
- ¡Hidrátese! Beba agua antes, durante y después de sus actividades.
- Protéjase debidamente: con un casco, rodilleras, coderas, o espinilleras.
- Si tiene dolor en el pecho, el cuello, la mandíbula, entre los omóplatos, o un dolor que baja por su brazo, pare de inmediato y consulte un médico.

Sugerencias para actividades con sus hijos/as

- Saltar la comba.
- Jugar al "corre que te pilló" o "a ver si lo agarras."
- Chutar y atrapar a una pelota grande.
- Hacer pompas e intentar cazarlas.
- Patinar sobre ruedas.
- Hacer volar una cometa.
- Pasear con el perro.
- Jugar al voleibol con un globo.
- Lanzarse una pelota con guantes de béisbol.
- Tirar un balón al aro de baloncesto.

- Montar en bicicleta.
- Bailar con su música favorita.

Consejo para padres y madres

La asociación americana de pediatras, La asociación de pediatras, recomienda que los niños a partir de dos años de edad no estén más de 2 horas por día delante de la TV o con videojuegos; niños menores de dos años no deberían ver la televisión. Cuando los niños ven la TV, anímelos a hacer actividades durante los anuncios. Pueden saltar por el salón, estirarse, saltar sobre el piso, o bailar. Comparta las actividades con ellos. ¡Es bueno para toda la familia!

El programa de cupones para alimentos ("food stamps") ofrece asistencia a gente con bajos ingresos. Le puede ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, llame al 1-800-992-0900 ext. 47200 o visite en Internet www.welfare.state.nv.us. Todas las organizaciones que patrocinan esta publicación son empleadores y proveedores que ofrecen igualdad de oportunidades.

