

Nutrición en la mochila

CENTRO DE EXTENSIÓN PARA EL DESARROLLO FAMILIAR



FIDEOS RAMEN EN SARTÉN

Ingredientes

2 cucharadita aceite de vegetales
1 taza de cebolla, picada
1 zanahoria, picada o cortada en pedazos pequeños
2 tazas de mezcla de verduras con brócoli congelada para stir fry descongelado
2 tazas de carne o pollo cortado en pedazos del tamaño de un bocado.
1 paquete de fideos ramen sabor carne de 3-onzas rotos en pedazos
1 taza de agua o caldo

Indicaciones

1. Calienten el aceite en un sartén grande.
2. Agreguen la cebolla y las zanahorias. Saltén hasta que estén blandos (aprox, 5 minutos).
3. Agreguen el brócoli y la carne cocida a la sartén. Revuelvan y calienten (aprox. 1-2 minutos).
4. Agreguen los condimentos de los fideos ramen al agua o caldo. Revuelvan la mezcla en la sartén.
5. Rompan los fideos ramen. Agréguelos a la sartén cuando el agua o el caldo hierva a fuego lento. Revuélvanlo para mojar los fideos.
6. Cubran la sartén y cocinen hasta que estén listos (aprox. 2 minutos).
7. Sirvan de inmediato.

Esta es una adaptación de Iowa State University. (2017). *Ramen noodle skillet*. Tomado de <https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipe/ramen-noodle-skillet/>

Maneras rápidas de incrementar el valor nutricional de comidas de conveniencia

Estimados padres y cuidadores,

A medida que avanza el año escolar y se acortan los días, nuestros horarios se llenan rápidamente. A menudo se programa la cena a las 5 de la tarde y los padres recurren a comidas de conveniencia, ya sea una comida de caja, como macarrones con queso, o una comida que se pueda preparar en el microondas. ¿Sabían ustedes que pueden incrementar el valor nutricional de las comidas de conveniencia? Simplemente agreguen cosas saludables de otros grupos de alimentos para hacer una comida más completa.

¡Así pueden agregar valor con verduras!



Aquí hay algunas maneras en que pueden agregar valor nutricional a comidas que se pueden cocinar en el microondas.

Incrementen los nutrientes y el sabor

Agreguen una o más de las siguientes verduras a una comida que se puede cocinar en el microondas: pimentones, zanahorias, brócoli, cebollas, apio, arvejas, espinaca, tomates, espárragos, u otra verdura favorita.

Extiendan la comida y agreguen fibra

Traten de servir su comida favorita que se puede cocinar en el microondas sobre arroz integral o pasta de granos integrales cocidos.

Agreguen proteínas

Incrementen las proteínas en su comida agregando una lata de atún o porotos enlatados enjuagados.

Fuente de información: Davis-Kenning, D., & Ostrowski, E. (2016). *Food shelf resource book*. St. Paul, MN: University of Minnesota Extension.

Rincón de las actividades físicas

Incrementen su Energía Levantándose y Moviéndose

¿Cuánto tiempo se sientan durante el día? El sentarse durante largo tiempo cansa a su cuerpo y su cerebro. Levántense y muévase por lo menos una vez cada hora. Aun cuando solo puedan ponerse de pie por un minuto, despertará sus músculos y hará que la sangre fluya a su cerebro. Moverse más es mejor - traten de bailar, marchar, caminar o estirarse cuando toman un descanso de estar sentados.