

Estofado de pollo con champiñones

Información nutricional: 1 porción = 331 kcal (26.4 g de proteínas, 13.3 g de grasas, 26.4 g de carbohidratos y 6 g de fibra).

Rinde 4 porciones

Ingredientes:

- 250 g de champiñones
- 1 taza de arroz cocido (puedes usar arroz del día anterior que te sobre)
- 1 cebolla pequeña, picada
- 400 g de pechuga de pollo cortada en cubos (otras alternativas: pierna y muslo sin hueso, camarón, pescado, res o lomo de cerdo)
- 1 manojo de acelgas (12 hojas aproximadamente), picado
- 1 taza de garbanzos cocidos, con su caldo de cocción
- Sal y pimienta



Preparación

1. Humedece una toalla con desinfectante para frutas y verduras, limpia los champiñones con ésta, córtalos en cuartos; ásalos en un sartén durante 2 minutos y agrega el arroz para que se caliente. Sirve una porción en cada plato y reserva.
2. En el mismo sartén vierte un poco de aceite, incorpora la cebolla a que quede transparente, agrega los cubos de pollo hasta que doren y añade las acelgas picadas, deja que se cuezan.
3. Agrega los garbanzos con un poco del caldo de su cocción. Deja hervir por 5 minutos a fuego bajo. Sazona con un poco de sal.
4. Sirve sobre el arroz.

Tabla de porciones por edad:

	Edad	1 año	2 a 3 años	4 a 8 años	9 a 13 años	14 a 18 años	19 a 30 años	31 a 50 años	51 años en adelante
Porciones / Calorías	Niña / Mujer	1/3 de porción 110 kcal	1/2 de porción 165 kcal	3/4 de porción 248 kcal	1 porción 331 kcal	1 porción 331 kcal	1 porción 331 kcal	1 porción 331 kcal	1 porción 331 kcal
	Niño / Hombre	1/3 de porción 110 kcal	3/4 de porción 248 kcal	3/4 de porción 248 kcal	1 porción 331 kcal	1 1/2 porciones 496 kcal	1 1/2 porciones 496 kcal	1 1/2 porciones 496 kcal	1 1/3 porciones 441 kcal

FUENTE: Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes

Esta comida se equilibra con los siguientes alimentos



GARBANZOS	POLLO	ACELGAS
Son fuente de energía y proteínas vegetales. Aportan fibra dietética para mejorar la digestión. Contienen vitaminas y minerales.	Ayuda a mantener un adecuado desarrollo muscular y una buena salud cardiovascular gracias a que es proteína baja en grasa. Apoya en el sano crecimiento de los niños.	Excelente aporte de hierro que ayuda a combatir la anemia. Son ricas en fibra, vitaminas y antioxidantes que contribuyen a proteger de enfermedades a toda la familia.

¡A CUIDARNOS DEL SOBREPESO Y LA OBESIDAD!

La obesidad y el sobrepeso son el resultado del consumo excesivo de alimentos altamente calóricos y la falta de actividad física. Para prevenirlos dale a tu familia alimentos con poca grasa y cuida su ingesta de azúcar y bebidas azucaradas.

Es importante realizar actividad física diariamente como caminar o andar en bicicleta. Si generas un ambiente alegre, sano y divertido a la hora de la comida, ayudarás a que tus hijos/as tengan buenos hábitos alimentarios.

¿Cuántas cucharaditas de azúcar y grasa contienen estos alimentos?

Recomendación diaria máxima.

Cucharaditas de azúcar: Mujeres 8.5. Hombres 10. Niñas o Niños 5. **Cucharaditas de grasa:** 5

	Agua simple potable	Manzana	Jugo artificial de manzana	Flan	Cuernito	Refresco de manzana	Dona de chocolate
Cantidad y kilocalorías por porción 1 cucharadita = 5 g o 5 ml			250ml 120 kcal	100 g 122 kcal	77.39 g 294 kcal	300 ml 258 kcal	84.70 g 360 kcal
Cucharaditas de azúcar	250 ml 0 kcal	100 g 56 kcal					
Cucharaditas de grasa							
fracción							
Total de azúcar g	0 g	10 g	22g	19 g	19.17g	40 g	22.8 g
grasas ml	0 ml	0 ml	0 ml	3 ml	15 ml	0 ml	20 ml

*Azúcar añadida

Fuente: Organización Mundial de la Salud (OMS) Asociación de Cardiología de Estados Unidos y Centro para el Control y Prevención de la Enfermedades de EUA, American Heart Association. <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs394/es/> <https://www.botanical-online.com/medicinalesgrasascantidadesrecomendada.html>

¡RETO! Los fines de semana, después de la comida, pongan música, bailen juntos e inventen divertidas coreografías. Recuerda que realizar actividad física ayuda a prevenir el sobrepeso y la obesidad.