



EDUCACIÓN NUTRICIONAL Y  
PREVENCIÓN DE LA OBESIDAD

**NEOP**

## ¡PROGRAMA DESTACADO DEL MES!

### Nutrición, Educación y de Prevención de la Obesidad (NEOP)

Eventos como el Fruit & Veggie Fest, realizado por NEOP en múltiples ubicaciones en todo el Condado de Tulare, se utilizan para facilitar el cambio de comportamiento en los hogares, escuelas, lugares de trabajo y comunidades de residentes de bajos ingresos y para crear ambientes que apoyen el consumo de frutas y verduras y la actividad física. El objetivo es prevenir la obesidad y otras enfermedades crónicas relacionadas con la dieta. Considere la posibilidad de hacer una donación al fondo NEOP hoy mismo para apoyar la inestimable labor que se realiza en favor de nuestra comunidad.

Pruebe hoy esta receta fácil y deliciosa para fomentar el consumo de frutas y verduras en su hogar.

#### Pizza Para Cualquier Día

Haga su propia pizza cubriéndola con pimientos verdes, hongos, o cualquier otro vegetal.

**Hace:** 2 porciones

#### Ingredientes

- 1/4 pan Italiano o Frances, 9" (dividido a lo largo o 2 panecillos Ingleses divididos)
- 1/2 taza salsa para pizza
- 1/2 taza queso Mozzarella o Cheddar (bajo en grasa rallado)
- 1/4 taza pimiento verde (picado)
- 1/4 taza hongos (frescas o enlatadas, cortados en tiras)
- Otros vegetales (si es deseado, opcional)
- condimentos italianos (opcional)



#### Preparación

1. Lávese las manos con agua y jabón.
2. Toste el pan o Panecillo Inglés hasta dorarlo ligeramente.
3. Añada la salsa de pizza, vegetales y queso bajo en grasa encima del pan o panecillos.
4. Espolvoree los condimentos italianos al gusto.
5. Coloque el pan en el horno de tostar (o horno normal precalentado a 350°F).
6. Caliente hasta derretirse el queso.

# MiPlato Grupos de Alimentos



 Vegetales	1/2 tazas
 Granos	1/2 onzas
 Lácteo	3/4 tazas

**ración: 1 corte, 1 panecillo inglés o ½ receta (144 g), calorías: 180kcal, hidratos de carbono: 18g, Proteínas: 11g, Grasas: 13g, Grasas saturadas: 7g, Colesterol: 15mg, Sodio: 502mg, Potasio: 335mg, fibra: 2g, azúcar: 4g, calcio: 251mg, hierro: 1mg**

Origen:  
Pumpkin Post and Banana Beat Newsletters  
University of Massachusetts Extension  
Nutrition Education Program



FRIENDS OF TULARE COUNTY

## *Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad*

(NEOP)

Refuerza las actividades de cocina saludable; distribuye información sobre nutrición en eventos comunitarios; ayuda a empoderar a los residentes de bajos ingresos para aumentar el consumo de frutas y verduras, la actividad física y la seguridad alimentaria.

[FriendsTC.org/es](http://FriendsTC.org/es) [DONAR AHORA](#)

