

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Marzo 2009

Ideas for Eating Better For Less . . .

March 2009

Calorías Escondidas

Preste atención a los alimentos que usted y su familia comen.

Verifique el tamaño de las porciones: Lea la información sobre el tamaño de las porciones en la etiqueta de los alimentos. Cuando coma afuera, comparta las porciones grandes o lleve los restos para casa.

Simplifique: Cuando coma afuera, prefiera las comidas simples como vegetales al vapor, carne o pollo asado, ensaladas de lechuga con condimentos de bajas calorías y en un recipiente aparte.

Condimente con razón: Coma alimentos condimentados con hierbas y especias en lugar de mantequilla, quesos o cremas.

Piense, luego beba: Prefiera siempre agua y leche (1% descremada).

Hidden Calories

Pay attention to the foods you and your family eat.

Beware of Portion

Sizes: Read food labels for serving sizes. When eating out, share large portions of food or take some food home.



Simplify: When dining out select simple foods like steamed vegetables, grilled or broiled meat and poultry, or a lettuce salad with low fat dressing on the side.



Season with Reason: Eat foods seasoned with herbs & spices instead of butter, cheese or creams.

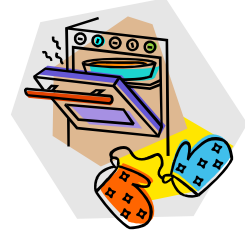
Think, then Drink: Choose water and milk (1% or fat free) most often.

Consejos para ahorrar calorías

- Usar mermelada sobre el pan en lugar de mantequilla o margarina.
- Agregar lechuga, tomate, cebolla y/o pepinos a los emparedados en lugar de queso.
- Prefiera los caldos o sopa a base de tomates en lugar de las cremosas.
- Elija comidas al horno, asadas, salteadas o hervidas. Evite los fritos y empanados.
- Retire la grasa visible de la carne y aves.
- Elija frutas como meriendas dulces.

MORE Calorie Saving Tips

- Use jelly on bread instead of butter or margarine.
- Add lettuce, tomato, onions, and/or cucumbers to sandwiches instead of cheese.
- Choose broth- or tomato-based soups instead of creamy soups.
- Choose baked, broiled, roasted, or sautéed foods. Avoid fried and breaded foods.
- Trim visible fat off meat and poultry.
- Choose fruit for sweet snacks.



Espaguetis a la sartén Rinde 4 porciones
1 frasco (28 onzas) de salsa de espaguetis
1 1/2 tazas de agua
8 onzas de espaguetis secos, partidos por la mitad
2 tazas de carne **cocida**
1/2 taza de queso rallado

1. En una sartén grande, mezclar la salsa con el agua. Revolver. Llevar a punto de hervor.
2. Agregar los espaguetis, Revolver para que se mezclen con la salsa.
3. Tapar y bajar el fuego, dejando hervir durante 20-25 minutos. Revolver a menudo. Agregar más agua si la mezcla se seca.
4. Agregar la carne cocida y dejar calentar durante algunos minutos.
5. Servir con queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción, con pavo molido) - Calorías 420 ~ grasa 9 g ~ calorías derivadas de la grasa 80 ~ sodio 930 mg ~ carbohidratos 68 g ~ fibras 7 g

Skillet Spaghetti Serves 4
1 jar (28-ounce) of spaghetti sauce
1 1/2 cups water
8 ounces uncooked spaghetti pasta, broken in half
2 cups **cooked** meat
1/2 cup grated cheese

1. In a large skillet combine spaghetti sauce and water. Stir. Bring to boil.
2. Add spaghetti pasta. Stir to get spaghetti under the sauce.
3. Cover and reduce heat to simmer for 20-25 minutes. Stir often. Add more water if mixture gets dry.
4. Add cooked meat and simmer a few minutes until heated through.
5. Serve with cheese.

NUTRITION FACTS (per serving made w/ ground turkey) - Calories 420 ~ fat 9 g ~ calories from fat 80 ~ sodium 930 mg ~ total carbohydrate 68 g ~ fiber 7 g

HUEVOS DUROS

- Encima de la ensalada de lechuga, agregue rodajas de huevos duros.
- Pique los huevos duros. Agregue mayonesa descremada y otros sabores como pedazos de pepinillos, cebolla, apio, o mostaza para hacer una ensalada de huevos.
- Agregue huevos duros a la ensalada de papas o de atún.

Cómo cocer los huevos duros:

1. Colocar los huevos enteros y **sin quebraduras** en camadas, dentro de una cacerola. Cubrir los huevos con agua fría (esto ayuda a prevenir quebraduras) al menos una pulgada por encima del nivel de los huevos. Llevar a punto de hervor.
2. Retirar la cacerola del fuego para que no sigan hirviendo. Tapar y dejar los huevos en el agua caliente durante 20 minutos.
3. Agregar agua fría a los huevos, para enfriarlos. Guardarlos en la nevera y usarlos dentro de una semana.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por huevo duro) - Calorías 80 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 60 mg ~ carbohidratos 1 g ~ fibra 0 g

HARD COOKED EGGS

- Slice hard cooked eggs on lettuce salads.
- Chop hard cooked eggs. Add low fat mayonnaise and other flavors like sweet pickle relish, onion, celery, or mustard to make egg salad.
- Add hard cooked eggs to potato salad or tuna salad.



How To Cook Hard Cooked Eggs:

4. Put **unbroken** eggs in a single layer in pan. Cover eggs with **cold** water (this helps prevent cracking) so water is at least one inch above eggs. Heat to boiling.
5. Remove pot from burner to prevent further boiling. Cover pan and let eggs sit in hot water for about 20 minutes.
6. Quickly run cold water over cooked eggs until cool. Store eggs in refrigerator and use within a week.

NUTRITION FACTS (per hard cooked egg) - Calories 80 ~ fat 5 g ~ calories from fat 50 ~ sodium 60 mg ~ total carbohydrate 1 g ~ fiber 0 g