

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .
Ideas for Eating Better For Less . . .

Septiembre 2009
September 2009

Coma menos y muévase más

Adquiera un peso saludable.
Reduzca el tamaño de la porción y sea
más activo físicamente.

¿Qué diferencia hay entre el tamaño de
la porción y el del servicio?

- Una “porción” es la cantidad que usted escoge para comer una sola vez.
- Un “servicio” es la cantidad de alimento que aparece en el factor nutricional de la etiqueta.

A través de los años las porciones
alimenticias han cambiado.

Hace 20 años



Panecillo

210 calorías
1.5 onzas

Hoy



500 calorías
4 onzas

**Si usted consume 100 calorías extras
diarias, podría ganar 10 libras.**

- Mida que cantidad le cabe a sus tazones, vasos, tazas y platos. Esto le permitirá saber cuanto usted come.
- Para saber cuantos servicios de alimentos usted come, lea el factor nutricional de la etiqueta. Busque el tamaño del servicio y el número de calorías por servicio en la etiqueta del paquete.

Eat Less & Move More

Get to a healthy weight.
Reduce your portion sizes and be more
physically active.

Portion size and serving size are not the
same!

- A “portion” is how much you choose to eat at one time.
- A “serving” size is the amount of food listed on the Nutrition Facts label.

Food portions have changed over
the years.

20 Years Ago



210 calories
1.5 ounces

MUFFIN

Today



500 calories
4 ounces

**If you eat 100 “extra” calories each day
you could gain 10 pounds in 1 year!**

- Measure how much your bowls, glasses, cups and plates hold. This will let you know how much you eat.
- Know how many servings of foods you are eating by reading the Nutrition Facts labels. Look for the serving size and the number of calories per serving on the food package label.

¿Cuánto debería comer?

Veamos un ejemplo: El promedio de granos que una persona necesita diariamente es de 6 onzas.

¿Qué cantidad debería ser?

DESAYUNO	½ taza de avena cocida (cereal)
ALMUERZO	2 rebanadas de pan (sandwich)
CENA	1 taza de fideos (espagueti) 1 rebanada pequeña de pan con ajo



Evite comer porciones grandes

- Cuando usted coma en un restaurante comparta la comida con alguien o llévese la mitad a la casa.
- No ponga en la mesa comida extra y así evita comer demasiado. Ponga porciones de comida razonables en su plato.
- Comer en familia puede ser más saludable que hacerlo afuera. Apague el televisor para enfocarse en la comida y así reducir la oportunidad de comer demasiado.
- Las meriendas entre comidas controlan el hambre. Tenga en el refrigerador meriendas fáciles y listas para comer, tales como frutas y vegetales.

How Much Should You Eat?

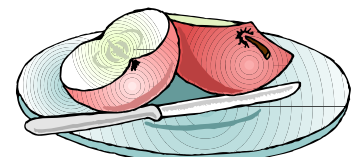
Let's look at an example: The **average** person needs about 6-ounces of grains each day. **How much would that be?**

BREAKFAST	1/2 cup cooked oatmeal (cereal)
LUNCH	2 slices of bread (sandwich)
DINNER	1 cup of noodles (spaghetti) 1 small slice of garlic bread



Avoid Eating Large Portions

- When you eat at a restaurant, share a meal with someone or take half home.
- Do not put serving dishes on the dinner table. This may tempt overeating. Place reasonable portions of food on your plate.
- Family meals can be healthier than eating out. Turn off the television to focus on the meal and reduce your chances of overeating.
- Healthful snacks between meals controls hunger. Make snacking easy by having fruits and vegetables ready to eat in the refrigerator.



Salsa Dip 8 servicios

1 lata (16oz.) tomate en cuadritos
 1 lata(8 oz.) salsa de tomate
 1/4 taza de cebolla picada finamente

1/4 taza de pimiento verde bien picado
 1 cucharadita de comino en polvo



1. En un recipiente poner todos los ingredientes y mezclarlos.
2. Servir con tortilla chips. Refrigerar los sobrantes de la salsa.

Factor Nutricional (por servicio) - Calorías 25 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 200 mg ~ carbohidratos 5 g ~ fibra 1 g

Salsa Dip Serves 8

1 can (16 ounces) diced tomatoes
 1 can (8 ounces) tomato sauce
 1/4 cup finely chopped onion

1/4 cup finely chopped green pepper
 1 teaspoon ground cumin
 Add other spices for flavor



3. Put all ingredients in a bowl and mix.
4. Serve with tortilla chips. Refrigerate leftover dip.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 25 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 200 mg ~ total carbohydrate 5 g ~ fiber 1 g

Salsa (dip) de Fruta Hace 2 tazas

2 tazas (16 oz.) crema baja en grasa
 1 caja (3.5 oz.) pudín de vainilla instantáneo

1/4 taza de leche descremada
 4 cucharaditas de jugo de limón

1. En un recipiente bata la crema, pudín, leche y jugo de limón hasta que esté bien mezclado.
2. Servir con fruta. Refrigerar los sobrantes de la salsa.

Factor Nutricional (1/3 taza por servicio) calorías 160 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ carbohidratos 27 g ~ sodio 255 mg ~ fibra 0 g

Fruit Dip Makes 2 cups

2 cups (16 ounces) light sour cream
 1 package (3.5 ounces) instant vanilla pudding mix

1/4 cup fat-free milk
 4 teaspoons lemon juice

3. In a bowl, whisk the sour cream, pudding mix, milk, and lemon juice until blended.
4. Serve with fruit. Refrigerate leftover dip.

NUTRITION FACTS (per 1/3 cup serving) - 160 calories ~ 5 g fat ~ cal from fat 50 ~ total carbohydrate 27 g ~ sodium 255 mg ~ fiber 0 g