

# 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 . . .

Febrero 2009  
February 2009

### ***Equilibrio: en comidas y movimiento***

Comer más calorías que las que el cuerpo gasta lleva al aumento de peso.

- Mantenga el equilibrio entre la comida que consume y la actividad física.
- Modere la porción de las comidas.
- Prefiera las comidas con alto contenido de fibra y bajo contenido de grasas y azúcares.
- Meriende frutas, vegetales, alimentos integrales y leche o lácteos descremados.

***Establezca una meta familiar.  
Coma 5 veces en familia, cada  
semana.***

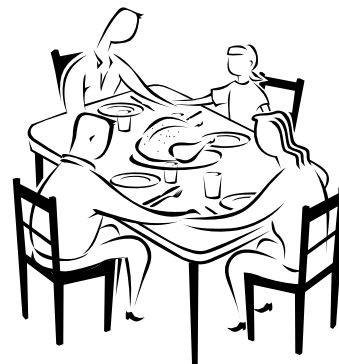


### ***Eat & Move in Balance***

Eating more calories than your body uses results in weight gain.

- Balance food you eat with physical activity.
- Watch portion sizes.
- Choose foods high in fiber and low in fat and sugar most often.
- Eat snacks like whole fruit, vegetables, whole-grain foods and low-fat or fat free milk and milk products.

***Set a family goal. Eat 5 meals  
together every week.***



## Sepa algunas cosas sobre las calorías

- La cantidad de energía que contienen los alimentos son las calorías.
- La cantidad de calorías por porción están detalladas en la etiqueta de los alimentos. →
- Cada persona tiene necesidades calóricas diferentes según el tamaño del cuerpo, la edad y sexo de la persona (si es hombre o mujer).
- Queme más calorías haciendo actividad física.

Nutrition Facts	
Serving Size: 2 ounces	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 120	Calories from Fat 50
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 6g	9%
Saturated Fat 0.5g	3%
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 40mg	13%
<b>Sodium</b> 140mg	6%
<b>Total Carbohydrate</b> 1g	0%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 0g	
<b>Protein</b> 15g	
Vitamin A 4%	• Vitamin C 0%
Calcium 2%	• Iron 4%

### Para una persona que pesa 155 libras:

- **Sacar nieve con una pala**, durante 1 hora quema **350** calorías.
- **Limpiar la casa** durante 1 hora ayuda a quemar **220** calorías.
- **Caminar rápido** durante 1 hora quema unas **440** calorías.
- **Bailar** durante 1 hora quema **332** calorías.



## Know A Few Calorie Facts

- The amount of food energy contained in food is described as calories.
- The number of calories per serving of food can be found on the Nutrition Facts label.
- Each person has different calorie needs based on their body size, age and gender (male or female).
- Burn extra food calories being physically active.

### Based on a person weighing 155 pounds:

- **Shoveling snow by hand** for 1 hour will burn about **350** calories.
- **Cleaning house** for 1 hour will burn about **220** calories.
- **Walking** briskly for 1 hour will burn about **440** calories.
- **Dancing** for 1 hour will burn about **332** calories.

### Pizza fácil Rinde 2 porciones

2 pancitos tipo muffin inglés integrales, partidos por la mitad  
 1/2 taza de salsa de tomate para pizza  
 +1/2 cucharada de condimento tipo italiano  
 1/2 taza de vegetales picados (cebolla, pimiento verde, hongos, aceitunas, etc.)  
 1/2 taza de queso mozzarella

1. Tostar las mitades de los pancitos tipo muffin inglés.
2. Colocar encima de las mitades de pan, la salsa, los vegetales y el queso.
3. Colocar en el horno y calentar a 350 grados hasta que el queso se derrita.
4. Servir la pizza con jugo natural de fruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -  
 Calorías 260 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 720 mg ~ carbohidratos 34 g ~ fibra 6 g

### Simple Pizza Serves 2

2 whole-wheat English muffins, split  
 1/2 cup pizza sauce or tomato sauce + 1/2 tsp. Italian seasoning  
 1/2 cup chopped vegetables (onions, green peppers, mushrooms, olives, etc.)  
 1/2 cup Mozzarella cheese

1. Toast split English muffins.
2. Top muffins slices with sauce, vegetables and cheese.
3. Broil or heat in 350 degree oven until cheese is melted.
4. Serve pizza with fruit or 100% fruit juice.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 260  
 ~ fat 8 g ~ calories from fat 70 ~ sodium 720 mg ~ total carbohydrate 34 g ~ fiber 6 g

**Pollo con vegetales** Rinde 6 porciones

1 cucharada de aceite vegetal  
1/2 taza de cebolla picada  
2 tazas de caldo de pollo con poco sodio  
2 tazas de pollo o pavo cocido y picado

1 lata (14.5 onzas) de tomates picados, escurridos  
1 lata (14.75 onzas) de frijoles tipo lima, escurridos  
1 lata (14.5 onzas) de maíz cremoso

1. Calentar el aceite en una sartén grande.
2. Agregar la cebolla, tapar y cocer a fuego medio-alto hasta que se ablande.
3. Agregar el resto de los ingredientes. Llevar a punto de hervor y dejar cocer durante 30 minutos.
4. Servir acompañado de bollos de pan integral, fruta y leche.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 210 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 30 ~ sodio 670 mg ~ carbohidratos 25 g ~ fibra 3 g

**Chicken and Vegetables** Serves 6

1 Tablespoon vegetable oil  
1/2 cup diced onions  
2 cups sodium-reduced chicken broth  
2 cups cooked, diced chicken or turkey

1 can (14.5 oz.) diced tomatoes, drained  
1 can (14.75 oz.) lima beans, drained  
1 can (14.5 oz.) cream-style corn

1. Heat oil on a large pan.
2. Add onion and cook over medium-high heat until tender.
3. Add remaining ingredients. Bring to a boil and simmer for 30 minutes.
4. Serve with whole-grain rolls, fruit and milk.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 210 ~ fat 3 g ~ calories from fat 30 ~ sodium 670 mg ~ total carbohydrate 25 g ~ fiber 3 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
\* Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.