

# 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 . . .

Mayo 2009

May 2009

## Alimentos Integrales

Al menos la mitad de los cereales que come deben ser integrales.

Los cereales integrales contienen el grano entero. Algunos ejemplos de **cereales integrales**:

- Avena
- Arroz integral
- Palomitas de maíz
- Bulgur (trigo partido)
- Harina integral de trigo
- Pan integral
- Pasta integral
- Tortillas integrales
- Pan de maíz integral
- Tortillas de maíz integral



Los cereales refinados son procesados (molidos) por lo que parte del grano desaparece. Algunos ejemplos de **cereales refinados**:

- Sémola
- Pasta
- Pan de maíz
- Cereales de desayuno
- Tortillas de harina
- Harina blanca común
- Pan blanco
- Arroz blanco



## Whole Grain Foods

At least half of the grains you eat should be whole grains.

Whole grains contain the entire grain kernel. Examples of **whole grain** foods:

- Oatmeal
- Brown rice
- Popcorn
- Bulgur (cracked wheat)
- Whole-wheat flour
- Whole-wheat bread
- Whole-wheat pasta
- Whole-wheat tortillas
- Whole-grain cornbread
- Whole-grain corn tortillas



Refined grains are processed (milled) so part of the grain kernel is removed.

Examples of **refined grain** foods:

- Grits
- Pasta
- Cornbread
- Corn flakes
- Flour tortillas
- White flour
- White bread
- White rice



**CONSEJO INTEGRAL:** Lea las etiquetas de los alimentos para asegurarse que los productos que compra son realmente integrales. Vea en la lista de ingredientes qué cereales o granos contiene y asegúrese que los ingredientes integrales aparezcan listados al principio de la lista.

Agregue cereales integrales a su dieta

- Prepare algunos platos con pasta integral. (Intente condimentar la pasta integral con ajo, mantequilla y queso parmesano.)
- Pruebe agregar granola con bajo contenido de grasa encima del yogurt de fruta o helado.
- Desayune avena o pan integral con mermelada.
- Coma cereales integrales a cualquier hora del día o de la noche.
- Coma un bagel o magdalena integral en el desayuno o como merienda.
- Sirva arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Meriende galletas integrales.

#### **Agregue sabor a los cereales (Arroz, Pasta, Cuscús, Centeno):**

- Cocer los cereales en caldo o jugo de tomate con poco sodio.
- Agregar 1/2 a 1 cucharadita de polvo de curry, comino, tomillo, macis o cúrcuma por taza de cereal, a los líquidos donde cocina los cereales.
- Agregar cebolla, ajo, apio, zanahoria u hongos picados a los cereales al principio de la cocción.
- Agregar 1 cucharada de perejil seco.
- Agregar y revolver una cucharada de yogurt natural descremado a los cereales **después** de cocidos.

**WHOLE GRAIN SMART:** Read labels carefully to make sure the products you buy are whole grain. Look at the list of ingredients to see what grains or cereals a food contains. Make sure whole grains appear first on the list of ingredients.

Add Whole Grains to Your Diet

- Make some dishes with whole-grain pasta. (Try seasoning whole-grain pasta with garlic, butter and parmesan cheese.)
- Try low-fat granola-type cereals as a topper for fruit-flavored or frozen yogurt.
- For breakfast, have a bowl of oatmeal or whole-wheat bread with jelly.
- Eat a bowl of whole-grain cereal anytime, day or night.
- Grab a whole-grain bagel or muffin for breakfast or snack.
- Serve brown rice in place of white rice.
- Snack on whole-grain crackers.



#### **Add Flavor to Grains (Rice, Pasta, Couscous, Barley):**

- Cook grains in reduced sodium broth or tomato juice.
- Add 1/2 to 1 teaspoon curry powder, cumin, thyme, mace **or** turmeric to cooking liquid with each cup of rice grains.
- Add chopped onions, garlic, celery, carrots or mushrooms to grains at the start of cooking.
- Add 1 tablespoon of dried parsley flakes.
- Stir a small amount of plain low-fat yogurt into grains **after** cooking.



### **Vegetales Envueltos** 1 porción

1 (6"-8") tortilla integrale  
1 cucharadita de mayonesa dietética  
1 cucharadita de crema ácida dietética

1/2 taza de vegetales picados (tomate, pimienta verde, zanahoria, cebolla, etc) y/o frijoles  
2 cucharadas de queso rallado

1. Mezclar la mayonesa con la crema ácida. Untar la tortilla.
2. Encima, colocar los vegetales y/o los frijoles, y el queso.
3. Enrollar la tortilla como si fuera un emparedado.  
Para almuerzo, servir con un vaso de leche y una fruta.

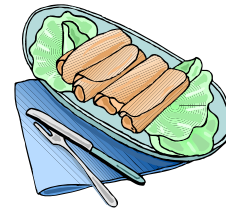
INFORMACIÓN NNUTRICIONAL (por porción) - Calorías 140 ~ grasa 3.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 35 ~ sodio 330 mg ~ carbohidratos 26 g ~ fibra 3 g

### **Veggie Wraps** 1 serving

1 (6"-8") whole-wheat tortilla  
1 teaspoon low-fat mayonnaise  
1 teaspoon low-fat sour cream

1/2 cup chopped vegetables (tomato, green pepper, carrot, onion, etc.) and/or beans  
2 tablespoons grated cheese

4. Mix together mayonnaise and sour cream. Spread on tortilla.
5. Top with vegetables and/ or beans and cheese.
6. Roll tortilla for a sandwich.  
For lunch serve with a glass of milk and fruit.



NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 140 ~ fat 3.5 g ~ calories from fat 35 ~ sodium 330 mg ~ total carbohydrate 26 g ~ fiber 3 g