

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

# WELLNESS

## WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Septiembre 2009

Ideas for Eating Better For Less . . .

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?

<b>DESAYUNO</b>	½ taza de avena cocida (cereal)
<b>ALMUERZO</b>	2 rebanadas de pan (sandwich)
<b>CENA</b>	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?

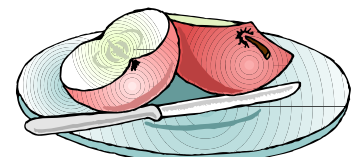
Let's look at an example: The **average** person needs about 6-ounces of grains each day. **How much would that be?**

<b>BREAKFAST</b>	1/2 cup cooked oatmeal (cereal)
<b>LUNCH</b>	2 slices of bread (sandwich)
<b>DINNER</b>	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



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.