

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 . . .

ALIMENTOS BÁSICOS PARA TENER A MANO

Es más fácil preparar comidas rápidas, simples y saludables si siempre tenemos a mano alimentos básicos como productos enlatados, en paquetes, en la nevera o congelados.

Ejemplos de enlatados:

- ◆ Tomates, sopas
- ◆ Frutas, frijoles
- ◆ salsa de tomate
- ◆ pescado o carne en lata
- ◆ vegetales (maíz)



Ejemplos de congelados:

- ❖ carnes (molida, etc.)
- ❖ panes, quesos
- ❖ vegetales

Ejemplos de empaquetados:

- pasta, fideos
- arroz, papas
- cebollas
- condimentos (ajo, hierbas, etc.)



Ejemplos de refrigerados:

- huevos, leche
- vegetales frescos (zanahorias)
- margarina
- condimentos de ensalada de pocas calorías
- condimentos (ketchup, mostaza, etc.)

BASIC FOODS TO KEEP ON HAND

Make it easier for preparing quick, simple and healthful meals by keeping a supply of basic canned foods, cupboard foods, refrigerated foods, and frozen foods on hand at all times.

Examples of canned foods:

- ◆ tomatoes, fruits
- ◆ tomato sauces, beans
- ◆ canned fish or meats
- ◆ vegetables (corn), soups

Examples of freezer foods:

- ❖ meats (ground beef, etc.)
- ❖ breads
- ❖ Vegetables
- ❖ cheeses



Examples of cupboard foods:

- pasta, rice
- noodles, potatoes
- onions
- seasonings (garlic, herbs, etc.)

Examples of refrigerator foods:

- eggs, milk
- fresh vegetables (carrots)
- margarine
- low-fat salad dressing
- condiments (ketchup, mustard, etc.)



Cocinando Vegetales

- Cuando compre vegetales frescos, elija aquéllos que estén redondos, crujientes y que no han sido dañados.
- Guarde los vegetales frescos en la nevera (excepto papas y cebollas). Guarde las cebollas y papas en bolsas de papel separadas, en un lugar fresco, seco y oscuro.
- Enjuague los vegetales solo antes de usarlos crudos o cocidos. Las calabazas frescas y tubérculos como zanahorias, papa, nabos y remolachas, deben ser cepillados con un cepillo y lavados con cuidado antes de ser cocidos.
- Cocine vegetales hasta que estén lo suficientemente blandos para cortarlos con un tenedor.
- Los vegetales pueden ser cocidos al vapor con poca agua hirviendo, tanto en la hornalla de la cocina como en el microondas.



Cooking Vegetables

- When buying fresh vegetables, choose those that are plump, crisp and not damaged.
- Store fresh vegetables in the refrigerator (except potatoes and onions). Store onions and potatoes in separate paper bags in a cool, dry, and dark place.
- Rinse fresh vegetables (even ready-to-eat pre-cut, bagged fresh vegetables) under cold running water just before using raw or cooking. Fresh squash and root vegetables, such as carrots, potatoes, turnips, and beets should be scrubbed with a vegetable brush and rinsed well before cooking.
- Cook vegetables just until tender enough to cut with a fork.
- Vegetables can be steamed in a small amount of boiling water on the stove or in the microwave oven.



Zanahorias Tropicales Rinde 4 porciones

2 tazas de zanahorias frescas en rodajas 1/2 caza de piña picada con jugo
2 cucharadas de agua

1. Mezclar las zanahorias y el agua en un plato de microondas, tapar.
2. Cocer en microondas a potencia alta durante 8 minutos. Revolver una vez durante la cocción.
3. Agregar la piña picada, mezclando bien.
4. Tapar y cocer durante 4 minutos más. Dejar reposar 2 minutos.

Cocción en la hornalla: Colocar una pequeña cantidad de agua en una cacerola con las zanahorias; cocer con la cacerola tapada hasta que están casi blandas. Agregar la piña picada y cocer hasta que se ablanden.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 160 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 15 mg ~ carbohidratos 37 g ~ fibra 4 g

Tropical Carrots Serves 4

2 cups fresh, sliced carrots 1/2 cup crushed pineapple with juice
2 Tbsp. water

1. Mix carrots and water in a microwave-safe dish, cover.
2. Microwave on high power for 8 minutes. Stir once during cooking.
3. Add crushed pineapple; mix well.
4. Cover and cook 4 minutes longer. Let stand 2 minutes



To cook on top of the range: Add a small amount of water in small pan with carrots; cook covered to nearly tender. Add crushed pineapple and cook until tender.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 40 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 45 mg ~ total carbohydrate 9 g ~ fiber 2 g

Chili Rápido Rinde 4 porciones

1 libra de carne molida (vaca/pavo) 1 cucharada de cebolla picada instantánea
1 lata (15 1/2 onzas) frijoles colorados 2 cucharadas de chili en polvo
1 lata (14 onzas) puré de tomate

1. Cocer la carne molida en una sartén hasta que se dore. Retirar la grasa sobrante.
2. Agregar los ingredientes restantes, llevándolos a punto de ebullición.
3. Reducir el fuego y dejar cocer durante 10 minutos más.

Puede congelar la mitad para recalentar después para usar en: tacos con chili; con macarrones como plato principal; en hamburguesas con chili y salsa sloppy-Joe; en ensalada tipo taco; como ingrediente encima de papas al horno; o como base para un pastel de tamales.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 160 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 15 mg ~ carbohidratos 37 g ~ fibra 4 g

Quick Chili Serves 4

1 pound ground beef or ground turkey 1 Tbsp. instant minced onion
1 can (15 1/2 oz.) kidney beans 2 Tbsp. chili powder
1 can (14 oz.) canned tomato puree

1. Cook ground beef or turkey in hot skillet until lightly browned. Drain off fat.
2. Stir in remaining ingredients. Bring to a boil.
3. Reduce heat, cover and simmer 10 minutes.

May freeze half to reheat later for use in chili tacos; to combine with macaroni in a skillet main dish; in chili burgers served sloppy-Joe style; in taco salad; as a potato topper or as basis for Stovetop Tamale Pie.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 430 ~ fat 18 g ~ calories from fat 160 ~ sodium 340 mg ~ total carbohydrate 25 g ~ fiber 7 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.