

# 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 . . .

## Un peso saludable optimiza su salud

El número correcto de calorías que cada uno debe consumir depende de la edad, sexo, nivel de actividad y si está tratando de ganar, mantener o perder peso.

**Elija frutas, vegetales, productos integrales y lácteos descremados lo más a menudo posible.**

**Para mantener su peso**, su cuerpo debe quemar todas calorías que bebe y come y no deben sobrar extras que puedan ser almacenadas como grasas.

**Para prevenir el aumento de peso a medida que envejece**, cada año debe disminuir en pequeñas cantidades el consumo de calorías y aumentar el nivel de actividad física.



**Para perder peso**, su cuerpo debe quemar más calorías de las que bebe y come. Es mejor la pérdida lenta de peso, comer menos y moverse más.

## A Healthy Body Weight Optimizes Your Health

The right number of calories for you to eat each day depends on your age, gender, activity level and whether you are trying to gain, maintain, or lose weight.

**Choose fruits, vegetables, whole grains, fat-free or low-fat milk and milk products most often.**



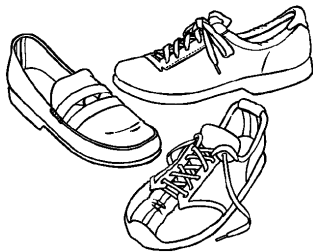
**To maintain body weight**, your body must burn the calories you eat and drink and not have any left over that can be stored as fat.

**To prevent gradual weight gain as you age**, each year make small decreases in food and beverage calories and increase your level of physical activity.

**To lose body weight**, your body must burn more calories than you eat and drink. Aim for a slow, steady weight loss by eating less and moving more.

## **Caminar es una forma segura y divertida de aumentar el nivel de actividad física**

- Elija un lugar seguro para caminar. No use joyas ni auriculares mientras camina y siempre mire a su alrededor. Camine con un amigo o con un grupo de personas.
- Use ropa y calzado comfortable.
- Camine con el mentón elevado y con los hombros hacia atrás. Al caminar, el taco/talón de su zapato debe tocar el suelo antes que la planta del pie. Camine moviendo los brazos a los lados.
- Disminuya su ritmo de caminata durante los últimos cinco minutos para volver a la normalidad.



## **Walking is a Safe and Fun Way to Increase Your Level of Physical Activity**

- Choose a safe place to walk. Do not wear jewelry or headphones while walking and be aware of your surroundings. Walk with a friend or a group of people.
- Wear comfortable shoes and clothing.
- Walk with chin up and shoulders held slightly back. The heel of your foot should touch the ground first as you walk. Walk with your arms swinging at your sides.
- The last five minutes of your walk slow down so you can cool down.



**Tomates a la Italiana** Rinde 4 porciones.

4 tomates pequeños (2 1/2 pulgadas)      1 cucharadita de orégano o albahaca seca  
1 cucharada de aceite vegetal              1 cucharadita de queso parmesano rallado  
1 cucharadita de sal de ajo

1. Precalentar el horno a 450° F.
2. Retirar el centro de los tomates y cortar la parte de encima. Tírarlos, no serán usados.
3. Rociar la parte de encima de cada tomate con aceite, sal de ajo, orégano o albahaca, y luego con el queso parmesano.
4. Colocar los tomates sobre un molde de horno. Hornear a 450° F hasta que estén blandos y calientes, entre 10 -15 minutos.

**Asar en la parrilla** - Untar la parte de abajo del tomate con aceite vegetal. Colocarlos en la parrilla con el centro cortado hacia arriba, dejar asar hasta que se doren, unos 3 a 5 minutos. Darlos vuelta y asar hasta que se ablanden y calienten bien, entre 3 a 5 minutos más.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 35 ~ grasa 2 g ~ calorías derivadas de la grasa 15 ~ sodio 280 mg ~ carbohidratos 4 g ~ fibra 1 g

**Italian Tomatoes** Serves 4.

4 small (2 1/2-inch) tomatoes              1 tsp. dried oregano and/or basil  
1 tsp. vegetable oil                              1 tbsp. grated parmesan cheese  
1 tsp. garlic salt

1. Preheat oven to 450° F.
2. Core tomatoes and cut off the top of each tomato, discard.
3. Sprinkle top of each cored tomato with oil, garlic salt, oregano and/or basil and then sprinkle with parmesan cheese.
4. Place tomatoes on a tray or oven-proof dish. Bake in oven at 450° F until tomatoes are soft and warm throughout, about 10 -15 minutes.

**Grilling** - Brush a little more vegetable oil on bottom of tomatoes. Place on grill surface cut side up and cook until lightly charred about 3 to 5 minutes. Turn tomatoes over and grill until soft and warm throughout, about 3 to 5 minutes more.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 35 ~ fat 2 g ~ calories from fat 15 ~ sodium 280 mg ~ total carbohydrate 4 g ~ fiber 1 g

### **Judías Verdes Hawaianas** Rinde 4 porciones.

1 lata (16 onzas) de judías verdes o 1 libra fresca	1 cucharada de fécula de maíz
1 lata (6 onzas) de piña en pedazos, escurrida (guardar el jugo)	1/4 cucharadita de sal
3 cucharadas de vinagre	1/8 cucharadita pimienta negra
2 cucharadas de azúcar	1 cucharada de mantequilla

1. Escurrir las judías verdes, guardando 1/3 de taza del líquido. (Cocinar las judías verdes frescas en agua y guardar 1/3 de taza del líquido de cocción.)
2. Mezclar el líquido de las judías, el jugo de piña y el vinagre en una cacerola.
3. Mezclar el azúcar con la fécula de maíz, la sal y la pimienta, y agregar al líquido de la cacerola.
4. Hervir durante 3 minutos, revolviendo constantemente.
5. Agregar las judías verdes, la piña y la mantequilla. Calentar todo.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 100 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 520 mg ~ carbohidratos 19 g ~ fibra 2 g

### **Hawaiian Green Beans** Serves 4.

1 can (16 oz.) green beans or 1 lb. fresh beans	1 Tbsp. cornstarch
1 can (6 oz.) pineapple pieces, drained (keep liquid)	1/4 tsp. salt
3 Tbsp. vinegar	1/8 tsp. black pepper
2 Tbsp. sugar	1 Tbsp. butter

1. Drain canned green beans saving 1/3 cup liquid. (Cook fresh beans in water and save 1/3 cup of cooking liquid.)
2. Combine bean liquid, pineapple juice, and vinegar in a saucepan.
3. Blend together sugar, cornstarch, salt and pepper and add to liquids in saucepan.
4. Boil 3 minutes, stirring constantly.
5. Add beans, pineapple and butter. Heat thoroughly.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 100 ~ fat 3 g ~ calories from fat 25 ~ sodium 520 mg ~ total carbohydrate 19 g ~ fiber 2 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.