

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 . . .

Consuma Alimentos Ricos en Calcio

Los lácteos son los alimentos que proveen más calcio para el crecimiento y mantenimiento de los huesos.

Los jóvenes y adultos deben consumir 3 tazas (3 porciones) de leche descremada o semi-descremada, o el equivalente en productos lácteos (yogurt y queso) todos los días.

Los niños (de 2 a 8 años) deben beber 2 tazas (2 porciones) de leche descremada, semi-descremada, o el equivalente en productos lácteos (yogurt y queso) todos los días.

Tamaño de las porciones de leche, yogurt y queso:

- 1 taza de leche
- 1 1/2 a 2 onzas de queso
- 1 taza de yogurt



Get Your Calcium Rich Foods

Milk products are the best foods to provide calcium for bone growth and maintenance.

Teens and adults should have 3 cups (3 servings) of fat-free milk, low-fat milk, or equivalent milk products (yogurt and cheese) every day.



Milk Group

Get your calcium-rich foods

Children (ages 2 to 8) should have 2 cups (2 servings) of fat-free milk, low-fat milk, or equivalent milk products (yogurt and cheese) every day.

Serving sizes of milk, yogurt, and cheese:

- 1 cup milk
- 1 cup yogurt
- 1 1/2 to 2 ounces of cheese



Incluya más productos lácteos en su dieta.

- Use leche al preparar sopas caseras o de lata, de tomate, mariscos y crema de hongo.
- Prepare los cereales calientes o el chocolate instantáneo con leche en lugar de agua.
- Agregue leche en polvo descremada a las recetas de panes de carne, bebidas con leche, sopas cremas, y pudines.

Alimentos no lácteos que también proveen calcio:

- Jugo de naranja enriquecido con calcio
- tofu (con sulfato de calcio)
- sardinas y salmón enlatados (con hueso)
- hojas verdes como remolacha y nabos
- frijoles secos cocidos
- okra

Include more milk products in your diet.

- Use milk when making homemade or canned soups such as tomato, clam chowder, and cream of mushroom soup.



- Make hot cereals and instant hot chocolate/cocoa with milk instead of water.
- Add nonfat dry milk powder to meat loaf, milk drinks, cream soups, and pudding recipes.

Non-dairy foods that also provide calcium:

- calcium-enriched orange juice
- tofu (with calcium sulfate)
- sardines and canned salmon (with bones)
- greens like turnip and beet
- cooked dried beans
- okra

Crema de Vegetales Rinde 4 porciones

1 cucharada de aceite	2 cucharadas de harina
1/2 taza de apio picado	3 tazas de leche descremada
1/2 taza de cebolla picada	1/2 taza de guisantes cocidos
1/2 taza de zanahorias en rodajas	1/2 taza de queso rallado o picado
1/2 taza de pimiento verde picado	Pimienta a gusto

1. Colocar el aceite e una cacerola mediana. Agregar el apio, la cebolla, la zanahoria y el pimiento verde.
2. Cocer los vegetales a fuego medio hasta que la cebolla se ablande.
3. Agregar la harina. Gradualmente, agregar la leche; cocer y revolver hasta que la mezcla se espese.
4. Agregar los guisantes, el queso y la pimienta. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 200 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 260 mg ~ carbohidratos 21 g ~ fibra 2 g

Vegetable Chowder Serves 4

1 Tbsp. cooking oil	2 Tbsp. flour
1/2 cup diced celery	3 cups skim milk
1/2 cup chopped onion	1/2 cup cooked peas
1/2 cup sliced carrot	1/2 cup shredded or cubed cheese
1/2 cup diced green pepper	Pepper to taste

1. Place oil in medium saucepan. Add celery, onion, carrot and green pepper.
2. Cook vegetables on medium-high heat until onion is tender.
3. Stir in flour. Gradually add milk; cook and stir until mixture thickens.
4. Blend in peas, cheese, and pepper. Serve hot.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 200 ~ fat 8 g ~ calories from fat 70 ~ sodium 260 mg ~ total carbohydrate 21 g ~ fiber 2 g

Chocolate Caliente con Canela Rinde 6 porciones

1/4 taza de chocolate en polvo	2 palitos de canela o 2 cucharaditas de canela
2 cucharadas de azúcar	1 1/3 tazas de leche descremada en polvo y
1 pizca de sal	3 tazas de agua <u>o</u> leche descremada
1 taza de agua	1/4 cucharadita de vainilla

1. En una sartén, mezclar el chocolate en polvo, el azúcar y la sal.
2. Agregar 1 taza de agua y la canela. Llevar a punto de ebullición, revolviendo permanentemente. Reducir el calor. Dejar hervir durante 5 minutos.
3. Mezclar 1 1/3 tazas de leche descremada en polvo con las 3 tazas de agua.
4. Agregar a la mezcla de chocolate. Llevar a punto de ebullición, agregar la vainilla. Servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 80 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 65 mg ~ carbohidratos 13 g ~ fibra 1 g

Hot Cinnamon Cocoa Serves 6

1/4 cup unsweetened cocoa powder	2 cinnamon sticks or 2 tsp. ground cinnamon
2 Tbsp. sugar	1 1/3 cups nonfat dry milk powder and
Dash salt	3 cups water <u>or</u> 3 cups skim milk
1 cup water	1/4 tsp. vanilla

1. In saucepan, combine unsweetened cocoa powder, sugar, and salt.
2. Add the 1 cup water and cinnamon. Bring to boiling, stirring constantly. Reduce heat. Simmer for 5 minutes.
3. Mix 1 1/3 cups nonfat dry milk powder in the 3 cups water.
4. Add to chocolate mixture. Bring just to boiling; stir in vanilla. Serve.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 80 ~ fat 0 g ~ calories from fat 5 ~ sodium 65 mg ~ total carbohydrate 13 g ~ fiber 1 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.