

# 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 . . .

## Sepa los límites de las grasas

Lea la Información Nutricional de los paquetes de alimentos. Elija y prepare comidas con pocas grasas totales, grasas saturadas o trans-grasas.

Sólo del 25 al 35 por ciento de las calorías diarias deben provenir de las grasas.

- Selecciones y prepare cortes de carne sin grasa. Recorte la grasa de la carne y saque la piel de las aves.
- Elija leche y productos lácteos descremados o con poca grasa.
- La mejor fuente de grasa saludable es el pescado, nueces y aceites vegetales (ejemplo: de soja, oliva, canola, cártamo, y de maíz) que no hayan sido hidrogenados.



## Know the Limits on Fats

Read the Nutrition Facts label on food packages. Choose and prepare foods low in total fat, saturated fat, and *trans* fat.

No more than 25 to 35 percent of your daily calories should come from fats.

- Select and prepare lean cuts of meat. Trim fat from meat and take skin off poultry.
- Choose fat-free and low-fat milk and milk products.
- Most healthful sources of fats come from fish, nuts, and vegetable oils (examples: soybean, olive, canola, safflower, and corn oil) that have not been hydrogenated.



## Coma la menor cantidad posible de *trans*-grasas.

- La peor de todas las *trans*-grasas está en los alimentos procesados (margarinas, galletitas dulces y saladas, pasteles, panes, papas fritas, palomitas de maíz de microondas) que han sido preparados con aceites vegetales parcialmente hidrogenados.
- Evite los alimentos hechos con aceites parcialmente hidrogenados. Aparecerá indicado en la etiqueta con los ingredientes.
- Las *Trans* grasas aparecen listadas en la etiqueta con información nutricional de los alimentos. Elija los que contienen 0 gramos de *trans* grasas.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 250	Calories from Fat 110
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
<i>Trans</i> Fat 1.5g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

  

* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs:			
	Calories:	2,000	2,500
Total Fat	Less than	65g	80g
Sat Fat	Less than	20g	25g
Cholesterol	Less than	300mg	300mg
Sodium	Less than	2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate		300g	375g
Dietary Fiber		25g	30g

## Eat as little *trans* fat as possible.

- Most unhealthy *trans* fat is found in processed foods (margarines, cookies, crackers, pies, breads, chips, microwave popcorn, French fries) that have been made with “partially hydrogenated” vegetable oils.
- Avoid foods made with “partially hydrogenated” vegetable oils. It will be listed in the ingredients list on food labels.
- *Trans* fat is listed on the **Nutrition Facts** label. Choose foods that have 0 grams *trans* fat.

### **Sopa Espesa de Maíz** Rinde 4 porciones

1 cucharada de té de aceite	1 cucharada de pedacitos de tocino
1/2 cebolla mediana, picada	2 tazas de maíz congelado o en lata
1/2 taza de apio picado	pimienta negra a gusto
4 cucharadas de harina común	4 cucharadas queso descremado cheddar,
3 tazas de leche descremada	rallado

1. En una cacerola grande, saltear en aceite la cebolla y el apio, durante unos 2 minutos, o hasta que estén blandos.
2. Mientras tanto, coloque la harina, la leche y los pedacitos de tocino en un recipiente pequeño, mezclando bien.
3. Agregar la mezcla líquida a la cacerola y luego agregar el maíz; mezclar bien hasta que la mezcla comience a hervir y a espesarse, durante unos 3 minutos. Revolver frecuentemente para que la mezcla no se pegue ni se agrume.
4. Condimentar con pimienta negra a gusto.
5. Dividir la sopa en cuatro platos soperos y agregarles encima 1 cucharada de queso.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 230 ~ grasa 4 g ~ calorías derivadas de la grasa 35 ~ sodio 580 mg ~ carbohidratos 35 g ~ fibra 4 g

### **Corn Chowder** Serves 4

1 teaspoon cooking oil	1Tbsp. bacon bits
1/2 medium onion, chopped	2 cups frozen or canned corn
1/2 cup chopped celery	Black pepper, to taste
4 Tbsp. all-purpose flour	4 Tbsp. reduced-fat, shredded cheddar cheese
3 cups nonfat milk	

1. In a large pot sauté onion and celery in cooking oil for about 2 minutes or until onion and celery are soft.
2. Meanwhile, place the flour, milk, and bacon bits in a small bowl and mix well.
3. Add the milk mixture to the pot followed by the corn; mix well until the mixture comes to a boil and thickens, about 3 minutes. Stir frequently to keep the mixture from scorching.
4. Season with black pepper to taste.
5. Divide soup into four bowls and top each with 1 Tbsp. of shredded cheese.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 230 ~ fat 4 g ~ calories from fat 35 ~ sodium 580 mg ~ total carbohydrate 35 g ~ fiber 4 g

### **Guiso Brunswick** Rinde 6 porciones

1 cucharada de aceite de cocina	2 tazas de tomates enlatados con jugo
1 cebolla mediana, picada	2 tazas de frijoles lima enlatados
1 cucharadita de ajo en polvo	2 tazas de maíz
2 tazas de caldo de pollo con poco sodio	2 papas medianas, en cubos
2 tazas de pollo cocido, picado	pimienta negra, a gusto

1. En una sartén grande, saltear en aceite la cebolla hasta que se ablande.
2. Agregar el ajo, el caldo de pollo, el pollo, los tomates, los frijoles lima, el maíz y las papas.
3. Llevar a punto de hervor y cocer hasta que las papas estén hechas.
4. Agregar pimienta a gusto.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 310 ~ grasa 4.5 g ~ calorías derivadas de la grasa 40 ~ sodio 630 mg ~ carbohidratos 46 g ~ fibra 7 g

### **Brunswick Stew** Serves 6

1 Tbsp. cooking oil	2 cups canned tomatoes with juice
1 medium onion, chopped	2 cups canned lima beans
1 tsp. garlic powder	2 cups corn
2 cups chicken broth, reduced sodium	2 med. potatoes, cubed
2 cups cooked chicken, chopped	Black pepper, taste

1. In a large pan sauté onion in cooking oil until it is soft.
2. Add garlic, chicken broth, chicken, tomatoes, lima beans, corn and potatoes.
3. Bring to a simmer. Cook until potatoes are done.
4. Add black pepper to taste.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 310 ~ fat 4.5 g ~ calories from fat 40 ~ sodium 630 mg ~ total carbohydrate 46 g ~ fiber 7 g



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.