

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 . . .

Substituciones

Saludables



- Beba leche sin grasa o descremada de 1%.
- Agregue quesos descremados a sus comidas.
- Sirva fruta fresca como merienda o postre.
- Sirva jugos 100% de fruta, fortificados con calcio.
- Sustituya la leche descremada por agua en las recetas de sopas.
- Prepare los cereales calientes o el chocolate caliente con leche descremada en lugar de agua.
- Utilice yogurt descremado o con poca grasa en lugar de mayonesa o crema ácida.
- Agregue vegetales a los gratinados, huevos revueltos, pizza o estofados.
- Sustituya por productos integrales cuando prepare platos de pan, harinas o granos (arroz, espaguetis).
- Agregue frijoles a las ensaladas, sopas o en lugar de la carne en algunos platos (chili, guisos, etc.).

Healthful Substitutions

- Drink skim (fat free) and 1% milk.
- Add low-fat cheeses to your foods.
- Serve fresh fruit as a snack or dessert.
- Serve calcium-fortified 100% fruit juices.
- Substitute skim milk for water in soup recipes.
- Make cooked cereal or instant hot cocoa with skim milk instead of water.
- Use plain low-fat or nonfat yogurt in place of mayonnaise or sour cream.
- Add vegetables to casseroles, scrambled eggs, pizza and stews.
- Substitute whole grains when making breads and grain dishes (rice, spaghetti).
- Add beans to salads, soups or in place of meat in some dishes (chili, stews, etc.).



Alterando las recetas para mejorar la salud

REDUCIR EL AZÚCAR

En las galletas y tortas:
Use solamente $\frac{1}{2}$ taza de azúcar por cada taza de harina.



Para panes rápidos y magdalenas: Use solamente 1 cucharada de azúcar por cada taza de harina.

La vainilla, la canela y la nuez moscada realzan el sabor cuando la mezcla tiene poca azúcar.

REDUCIR LA GRASA

Para tortas y panes rápidos: Use solamente 2 cucharadas de grasa por cada taza de harina.

Condimente los vegetales y granos (arroz, pasta) con caldos, hierbas y especias en lugar de grasa.

Nota: Substituir aceites líquidos por mantequilla, margarina o grasa no funciona bien. Si decide reemplazar las grasas sólidas por las líquidas, use menos cantidad de aceite.

OMITIR O REDUCIR LA SAL

Reduzca la sal en la mitad. Dé sabor con hierbas y especias en lugar de sal.

Nota: No elimine ingredientes derivados de la sal en los panes con levadura o en los rollitos, los necesitan debido a su textura y sabor.

SUBSTITUIR HARINAS COMUNES POR INTEGRALES Y DE CEREALES

Reemplace $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ de harina común por **harina integral**.

Reemplace hasta $\frac{1}{4}$ de harina común por **avena**

Altering Recipes for Better Health

REDUCE SUGAR

For cookies and cakes: Use only $\frac{1}{2}$ cup sugar for each cup of flour.

For quick breads and muffins: Use only 1 tablespoon sugar for each cup of flour. Vanilla, cinnamon and nutmeg enhance flavor when sugar is reduced.

REDUCE FAT

For cakes and quick breads: Use only 2 tablespoons fat per cup of flour.

Season vegetables and grains (rice, pasta) with broths, herbs and spices instead of fat.

Note: It does not work well to substitute liquid oils for butter, margarine or lard in baked goods. If you do replace liquid oils for solid fats use less oil than solid fat.

OMIT SALT OR REDUCE SALT

Reduce salt by one-half.

Flavor with herbs and spices instead of salt.

Note: Do not eliminate any salt ingredient from yeast bread or roll recipes. It is needed for texture and flavor.



SUBSTITUTE WHOLE GRAIN AND BRAN FLOURS

Replace $\frac{1}{4}$ to $\frac{1}{2}$ of the all-purpose flour with **whole wheat flour**.

Replace up to $\frac{1}{4}$ of the all-purpose flour with **oat bran**.



Pan Integral Rápido de Banana Rinde 1 pieza; 16 rodajas

| | |
|----------------------------------|---------------------------------------|
| 2/3 taza de azúcar | 1 1/4 tazas de harina común |
| 1 1/2 tazas de banana pisada | 1/2 taza de harina integral |
| 1/4 taza de margarina, ablandada | 1 cucharadita de bicarbonato de sodio |
| 2 cucharadas de jugo de naranja | 1/4 taza de pasas de uva |
| 1 huevo | |

1. Calentar el horno a 325° F. Untar un molde de 9 x 5 o 8 x 4 pulgadas con aceite, espolvorear con harina.
2. En un recipiente grande mezclar el azúcar, las bananas, la margarina, el jugo de naranja y el huevo. Batir 1 minuto a velocidad mediana. Agregar los ingredientes secos hasta que se humedezcan.
3. Verter en el molde. Hornear de 60 a 70 minutos o hasta que al pinchar el pan con un escarbadietes, éste salga seco y limpio. Dejar enfriar durante 10 minutos y retirar del molde.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por rodaja) - Calorías 130 ~ grasa 3 g ~ calorías derivadas de la grasa 25 ~ sodio 110 mg ~ carbohidratos 25 g ~ fibra 2.5 g

Banana-Wheat Quick Bread Makes 1 loaf; 16 slices

| | |
|-----------------------------|------------------------------|
| 2/3 cup sugar | 1 1/4 cups all-purpose flour |
| 1 1/2 cups mashed bananas | 1/2 cup whole wheat flour |
| 1/4 cup margarine, softened | 1 tsp. baking soda |
| 2 Tbsp. orange juice | 1/4 cup raisins |
| 1 egg | |

1. Heat oven to 325° F. Coat a 9 x 5 or 8 x 4 inch pan with cooking oil; dust with flour.
2. In large bowl blend sugar, bananas, margarine, orange juice and egg. Beat 1 minute at medium speed. Stir in dry ingredients just until moistened.
3. Pour batter into prepared pan. Bake for 60 to 70 minutes or until toothpick inserted in center comes out clean. Cool loaf 10 minutes then remove from pan.

NUTRITION FACTS (per slice) - Calories 130 ~ fat 3 g ~ calories from fat 25 ~ sodium 110 mg ~ total carbohydrate 25 g ~ fiber 2.5 g

Rollitos de Tortilla y Fiambre Rinde 10 porciones.

10 tortillas integrales de 6 pulgadas
1 paquete de 8 onzas de queso crema descremado
10 rodajas de fiambre (de pavo, jamón o pollo)
2/3 taza de tomate picado o perejil picado
10 hojas de lechuga



1. Untar el queso crema sobre las tortillas.
2. Colocar encima de cada tortilla una rodaja de fiambre, tomate/salsa y la hoja de lechuga.
3. Enrollar las tortillas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción con tomate) - Calorías 150 ~ grasa 5 g ~ calorías derivadas de la grasa 45 ~ sodio 460 mg ~ carbohidratos 23 g ~ fibra 2 g

Luncheon Tortilla Roll-Ups Serves 10.

10 (6-inch) whole-wheat tortillas
1 (8-ounce) package low-fat cream cheese
10 slices of lunchmeat (turkey, ham or chicken)
2/3 cup chopped, fresh tomatoes or mild salsa
10 lettuce leaves



1. Spread cream cheese on tortillas.
2. Top each cream cheese tortilla with a slice of lunchmeat, tomatoes/salsa, and a lettuce leaf.
3. Roll tortillas.

NUTRITION FACTS (per serving with tomato) - Calories 150 ~ fat 5 g ~ calories from fat 45 ~ sodium 460 mg ~ total carbohydrate 23 g ~ fiber 2 g