

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



WELLNESS

WAYS



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Ideas para comer mejor por menos . . .
Ideas for Eating Better For Less . . .

Cuánta comida y bebida debe consumirse por día



How Much Food Should You Eat And Drink Each Day?

Depende de si se es hombre o mujer,
la edad, el nivel de actividad física, la
altura y el peso.

It depends on whether you are male
or female, your age, level of physical
activity, height and weight.

Si quiere encontrar un plan de dieta
razonable visite

<http://www.mypyramid.gov>

If you are interested in finding a
reasonable diet plan go to

<http://www.mypyramid.gov> .

- ♥ Para evitar aumentar de peso, coma solamente la cantidad de comida que su cuerpo necesita.
- ♥ Para perder peso, coma lo que su cuerpo necesita y haga más actividad física.

- ♥ To keep from gaining weight, eat only the amount of food your body needs.
- ♥ To lose weight, eat only what your body needs and be more physically active.

Sea físicamente activo todos los días.

Elija hacer actividades que le gusten. Adquiera nuevos hábitos. Andar es una buena forma de comenzar. Haga una caminata rápida de 10 minutos desde y hacia el estacionamiento, a la parada de bus o a la estación de metro.

Be physically active every day.

Choose activities that you enjoy. Start new habits. Walking is a great way to start. Take a brisk 10 minute walk to and from the parking lot, bus stop, or subway station.



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.

¿Cuánto comer?

El saber cuánta comida comemos es importante para saber si comemos en forma saludable y para controlar el peso.

- Trate de medir la comida que come para tener una mejor idea.
- Mida cuanta comida cabe en sus recipientes, platos, vasos, tazas.
- A veces es más simple saber cuanta comida come si la compara con cosas que conoce.

Puño (mujer)

aproximadamente 1 taza

Puñado

aproximadamente 1/2 taza

Pelota de tenis

aproximadamente 1/2 taza

Huevo grande

aproximadamente 1/4 taza

CD-disco compacto

aproximadamente 1-onza de panqueque

Mazo de cartas

aproximadamente 3-onzas de carne

Punta del dedo

aproximadamente 1 cucharadita

How Much Do You Eat?

Knowing how much food you eat is important for eating healthy and for weight control.



- Try measuring your food to get an idea of how much you eat.
- Measure how much food your bowls, glasses, cups and plates hold.
- Sometimes it is easy to see how much food you are eating when you compare it to things you know:

Woman's fist

about 1 cup

A handful

about 1/2 cup

Tennis ball

about 1/2 cup

Large egg

about 1/4 cup

CD-compact disc

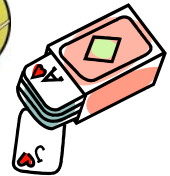
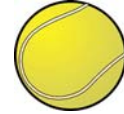
about a 1-ounce pancake

Deck of cards

about 3-ounces of meat

Tip of thumb

about 1 teaspoon



Pudín fácil de calabaza Rinde 6 porciones

1 taza de calabaza en lata	1 cucharadita de nuez moscada
2/3 tazas de leche descremada	2 tazas de crema batida no láctea
1 paquete. de pudín instantáneo de vainilla	1 taza de galletas graham deshechas
1 cucharadita de canela	o galletas de vainilla

1. Mezclar la calabaza, la leche y el pudín en un recipiente. Revolver bien hasta que se mezcle.
2. Agregar las especias. Agregar, revolviendo, la crema batida.
3. Colocar el pudín en 6 platos de postre y decorar con las galletas deshechas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción con galletas graham deshechas) - Calorías 210 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 340 mg ~ carbohidratos 36 g ~ fibra 2 g

Easy Pumpkin Pudding Serves 6

1 cup canned pumpkin	1 tsp. nutmeg
2/3 cup skim milk	2 cups nondairy whipped topping
1 pkg. (3.4 oz.) instant vanilla pudding	1 cup crushed graham crackers
1 tsp. cinnamon	or vanilla wafers

1. Combine pumpkin, milk and pudding in bowl. Mix until well blended.
2. Add spices. Fold in whipped topping.
3. Place pudding into 6 dessert cups and top with graham crackers or vanilla wafers.

NUTRITION FACTS (per serving with graham crackers) - Calories 210 ~ fat 6 g ~ calories from fat 50 ~ sodium 340 mg ~ total carbohydrate 36 g ~ fiber 2 g

**Camotes y cranberries (arándanos rojos)** Rinde 8 porciones

2 latas de 15.5-onzas de camote	1/2 taza de azúcar morena, dura
3/4 taza de agua, jugo de naranja o manzana	2 cucharadas de margarina
1 1/2 tazas de salsa de cranberry en lata	1/4 taza de nueces picadas, opcional

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Escurrir el camote. Cortarlo en rodajas y colocarlas en capas en un molde para horno.
3. En una sartén, mezclar 3/4 taza de agua o jugo, salsa de cranberry y azúcar morena. Cocer sin tapar durante 5 minutos. Agregar la margarina y revolver. Verter sobre el camote.
4. Colocar las nueces por encima.
5. Hornear durante 20 minutos o hasta que esté caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción con agua y nueces) - Calorías 300 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 50 ~ sodio 95 mg ~ carbohidratos 61 g ~ fibra 4 g

Sweet Potatoes and Cranberries Serves 8

2 15.5-ounce cans of sweet potatoes	1/2 cup brown sugar, firmly packed
3/4 cup water, orange juice or apple juice	2 Tbsp. margarine
1 1/2 cup canned cranberry sauce	1/4 cup chopped nuts, optional

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. Drain sweet potatoes. Slice sweet potatoes and layer in a baking dish.
3. In a saucepan combine 3/4 cup water or juice, cranberry sauce and brown sugar. Simmer, uncovered, for about 5 minutes. Add margarine and stir. Pour over potatoes.
4. Top potatoes with nuts.
5. Bake for 20 minutes or until heated through.

NUTRITION FACTS (per serving with water and nuts) - Calories 300 ~ fat 6 g ~ calories from fat 50 ~ sodium 95 mg ~ total carbohydrate 61 g ~ fiber 4 g