

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 . . .

¡Adelgase con proteínas!

Elija carnes vacunas o de aves sin grasa. Varíe su escoja de proteínas comiendo más pescado, frijoles, guisantes, nueces y semillas.

Coma 5 1/2 onzas* (2 a 3 porciones) de alimentos proteicos (carne, pollo, pescado, frijoles secos, huevos y nueces) todos los días.

- Dos a tres onzas de carne vacuna, de pollo o pescado desgrasado cocido equivalen a una porción de proteína.
- Un cuarto de taza de frijoles secos, 1 huevo, 1 cucharada de mantequilla de cacahuate, 1/2 onza de nueces o semillas equivalen a 1 onza de carne.

Coma menos de 300 mg. de colesterol por día.

Quite la grasa de la carne y la piel del pollo.

Hornee, ase o cocine a la plancha las carnes, pollos y pescados.

Limite el consumo de carnes grasosas y procesadas como tocino y salchichas.

*La porción recomendada de 5.5 onzas de proteína diaria se basa en una dieta de 2,000 calorías. Consulte www.mypyramid.gov para recomendaciones nutricionales personalizadas.

Go Lean with Protein!

Choose lean meats and poultry. Vary your protein choices by eating more fish, beans, peas, nuts, and seeds.

Eat 5 1/2 ounces* (2 to 3 servings) of protein foods (meat, poultry, fish, dry beans, eggs, and nuts) every day.

- Two to three ounces of cooked lean meat, poultry or fish count as one serving of a protein food.
- One-fourth cup of cooked dry beans, 1 egg, 1 tablespoon of peanut butter, or 1/2 oz. of nuts and seeds count as 1 ounce of meat.



Meat & Bean Group
Go lean with protein

Eat less than 300 mg. of cholesterol each day.

Trim fat from meat and take skin off poultry.

Bake, broil or grill meats, poultry and fish.

Limit intake of high-fat processed meats such as bacon and sausages.

*The recommendation of 5.5 oz. of protein foods every day is based on a 2,000 calorie diet. Go to www.mypyramid.gov for personalized nutritional recommendations.

Ahorre dinero cuando compre carne, pollo y pescado.

- Compre cortes de carne y pollo más baratos.
 - Escoja cortes sin grasa
 - Compre y prepare el pollo o pavo entero y congele las sobras en porciones individuales.
- Use pequeñas cantidades de carne, pollo y pescado en gratinados (mezcle las carnes con granos y/o vegetales para los gratinados).

Consejo del Mes – Los huevos duros -- una parte de las celebraciones de la Pascua Cristiana o Judía – deben estar bien cocidos. Coloque en la nevera los huevos dentro de las 2 horas de la cocción y úselos dentro de la semana. Los huevos de pascua deben ser escondidos en lugares protegidos de la suciedad, las mascotas, y otras fuentes de bacterias. El tiempo total para esconder y buscar los huevos no debe superar las 2 horas. Los huevos encontrados deben ser llevados a la nevera hasta el momento de comerlos. Si la búsqueda de huevos de pascua llevará más de dos horas, utilice huevos de plástico.

Save money when purchasing meat, poultry, and fish.

- Buy less expensive cuts of meat and poultry.
 - Choose lean ground meats
 - Buy and cook whole chickens or turkeys and freeze the leftovers after cutting them into single servings.
- Use small amounts of meat, poultry, and fish in casserole dishes (mix meat with grains and/or vegetables in casseroles).

Tip of the Month – Hard-cooked eggs -- a part of both Easter and Passover celebrations -- should be cooked thoroughly. Refrigerate eggs within 2 hours of cooking and use them within a week. Easter eggs should be hidden in places that are protected from dirt, pets, and other sources of bacteria. The total time for hiding and hunting eggs should not be longer than 2 hours. The "found" eggs must be re-refrigerated until eaten. If the Easter egg hunt will take longer than 2 hours, hide plastic eggs.



Carne Molida y Macarrones

3/4 libra de carne molida sin grasa
1/2 taza de cebolla, picada
1 lata de 16 onzas de tomates
3 tazas de macarrones tipo codito,
cocidos (o 1 taza crudos)

Rinde 4 porciones

1/2 cucharadita de orégano O 1 cucharadita
de chili en polvo

Sal y pimienta a gusto

1 lata de 10 3/4 onzas de puré de tomate

1. Cocer la carne y la cebolla en una sartén grande hasta que la carne se dore y la cebolla esté transparente. Escurrir.
2. Partir los pedazos grandes de tomate. Agregar los tomates, el puré de tomates y los condimentos a la carne preparada.
3. Dejar cocer unos 15 minutos para que los sabores se mezclen.
4. Agregar los macarrones cocidos. Calentar a temperatura adecuada para servir.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción "sin sal a gusto") - Calorías 350 ~ grasa 11 g ~ calorías derivadas de la grasa 100 ~ sodio 520 mg ~ carbohidratos 34 g

Ground Beef and Macaroni Serves 4

3/4 pound lean ground beef

1/2 cup onion, chopped

1 can (16 oz.) tomatoes

1 can (10 3/4 oz.) tomato puree

1/2 tsp. ground oregano OR 1 tsp. chili powder

Salt and pepper to taste

3 cups elbow macaroni, cooked (about 1 cup
uncooked)

1. Cook beef and onion in large skillet until beef is browned and onion is clear. Drain.
2. Break up large pieces of tomatoes. Add tomatoes, tomato puree, and seasonings to beef mixture.
3. Simmer 15 minutes to blend flavors.
4. Stir in cooked macaroni. Heat to serving temperature.

NUTRITION FACTS (per serving without "salt to taste") - Calories 350 ~ fat 11 g ~ calories from fat 100 ~ sodium 520 mg ~ total carbohydrate 34 g

Ensalada de Frijoles Rinde 8 porciones

1 lata de 15.5 onzas de frijoles negros 1 taza de maíz (congelado o en lata escurrido)
1 lata de 15.5 onzas de frijoles colorados 1/2 taza de condimento para ensalada Italiano
1/2 taza de cebolla picada bajas calorías

Condimentos a gusto

1. Escurrir y enjuagar los frijoles (puede utilizar otro tipo de frijoles)
2. Mezclar todos los ingredientes juntos y colocar en la nevera.
3. Agregar cualquier combinación de ingredientes a gusto (mandarinas, naranjas, brócoli y fruta picada).

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 140 ~ grasa 2 g ~ calorías derivadas de la grasa 20 ~ sodio 470 mg ~ carbohidratos 22 g ~ fibra 7 g

Bean Salad Serves 8

1 can (15.5 oz.) black beans 1 cup corn (frozen or drained canned)
1 can (15.5 oz.) kidney beans 1/2 cup low-fat Italian dressing
1/2 cup chopped onions Season to taste

1. Drain and rinse beans (you can substitute bean types)
2. Mix all ingredients together and chill.
3. Add any other combinations to this you like (mandarin oranges, broccoli florets, other chopped fruit).

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 140 ~ fat 2 g ~ calories from fat 20 ~ sodium 470 mg ~ total carbohydrate 22 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.