

# 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 del azúcar

Limite los alimentos con calorías “vacías” como las gaseosas, caramelos, tortas y galletitas.

Lea la etiqueta con información nutricional para identificar los **azúcares agregados** como el jarabe de maíz solo o con alta fructosa, miel, sacarosa, melasa y azúcar morena.

Como bebidas, prefiera agua, leche descremada o semi-descremada, té o café sin endulzar.

Limite las meriendas y postres dulces.

Selecciones cereales integrales sin endulzar. Si lo desea, agregue azúcar o endulzantes a gusto.

Escoja frutas enlatadas con jugo natural 100%. Las frutas enlatadas en almíbar deben ser escurridas.

## Know the Limits on Sugars

Limit foods with “empty” calories of added sugars such as soda, candy, cakes and cookies.

Read food labels to find added sugars such as corn syrup, high fructose corn syrup, honey, sucrose, molasses, and brown sugar.



Choose water, fat-free milk, 1% milk or unsweetened tea or coffee as a beverage.

Limit sweet snacks and desserts.

Select unsweetened, whole-grain cereals. If desired, add sugar or other sweeteners to taste.

Choose canned fruits in 100% fruit juice. Fruit canned in syrup should be drained.



**Seleccione y prepare alimentos y bebidas con poca azúcar agregada.**

**Los azúcares y dulces proveen pocas calorías extras que no provocan el aumento de peso.**

Las cantidades “extras” de calorías permitidas son muy reducidas, entre 100 y 300 calorías, especialmente para quienes no hacen actividad física.

**Mayo es el Mes Nacional de la Concientización y Prevención de la Osteoporosis.**

La osteoporosis es una enfermedad en la que los huesos se vuelven frágiles y se rompen más fácilmente. Prevenga la osteoporosis: beba leche descremada con vitamina D y otros lácteos descremados, y manténgase físicamente activo.

**Choose and prepare foods and beverages with little added sugars.**



**Sugars and sweets should provide only “extra” (discretionary) calories in amounts that will not cause weight gain.**

Most “extra” calorie allowances are very small, between 100 and 300 calories, especially for those who are not physically active.

**May is National Osteoporosis Awareness & Prevention Month.**

Osteoporosis is a disease where bones become fragile and more likely to break. Prevent osteoporosis: Drink low-fat milk with vitamin D and other low-fat dairy products and be physically active.

## **Pretzels Blandos Hechos en Casa** Rinde 12 unidades

2 tazas de harina común  
2 tazas de harina integral  
1-1/3 tazas de agua tibia (que pueda tocarse)  
1 paquete de levadura seca activa (1 cucharada)

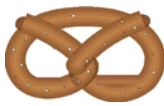
3 cucharadas de aceite de cocinar  
1 cucharada de miel o jarabe de maíz  
Sal a gusto

1. Mezclar las harinas común e integral. Medir 1-1/2 tazas de la harina y colocar en un recipiente. Agregar la levadura.
2. Agregar el agua, aceite y miel. Batir hasta quedar cremoso (unos 2 minutos).
3. Agregar más harina para endurecer la masa. Amasar unos 4 minutos hasta que la masa se mezcle bien.
4. Cortar en 12 pedazos. Amasarlos en forma de tira o soga de 15 pulgadas de largo.
5. Formar los pretzel. Pintar con agua y rociarlos con un poco de sal.
6. Hornear en molde anti-adherente a 425° durante 20 minutos o hasta que se doren.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por pretzel SIN sal) - Calorías 170 ~ grasa 4 g ~ calorías derivadas de la grasa 35 ~ sodio 0 mg ~ carbohidratos 31 g ~ fibra 3 g

## **Homemade Soft Pretzels** Makes 12 pretzels

2 cups white flour  
2 cups whole-wheat flour  
1 pkg. active dry yeast (1 Tbsp.)  
1-1/3 cups warm water (not hot to touch)



3 tablespoons cooking oil  
1 tablespoon honey or corn syrup  
Salt to taste

1. Stir together the white and whole-wheat flours. Measure 1-1/2 cups of the flour mixture into a mixing bowl. Stir in the yeast.
2. Add the water, oil and honey. Beat until smooth (about 2 minutes).
3. Add enough of the remaining flour to make dough stiff. Knead 4 minutes until dough well mixed.
4. Cut into 12 pieces. Roll each to a "rope" 15 inches long.
5. Shape into pretzel form. Brush with water and sprinkle very lightly with salt.
6. Bake on a greased cookie sheet at 425° for 20 minutes or until lightly browned.

NUTRITION FACTS (per pretzel with NO salt) - Calories 170 ~ fat 4 g ~ calories from fat 35 ~ sodium 0 mg ~ total carbohydrate 31 g ~ fiber 3 g

### **Salsa de Chili** Rinde 1-1/3 tazas

1 lata de 16 onzas de frijoles colorados o pintos (o 2 tazas de frijoles secos cocidos)  
1 cucharadita de chili en polvo  
1/2 taza de cebolla picada  
1/2 taza de queso rallado

1. En un recipiente, escurrir los frijoles y hacerlos puré.
2. Agregar el chili en polvo, la cebolla y el queso.
3. Servir caliente o frío con vegetales o galletas.



INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por cucharada) - Calorías 35 ~ grasa 1 g ~ calorías derivadas de la grasa 10 ~ sodio 60 mg ~ carbohidratos 4 g ~ fibra 1 g

### **Chili Bean Dip** Makes 1-1/3 cups

16-ounce can kidney beans or pinto beans (or 2 cups cooked dried beans)  
1 teaspoon chili powder  
1/2 cup chopped onion  
1/2 cup shredded cheese

1. Drain beans and mash in a bowl.
2. Add chili powder, onion, and cheese.
3. Serve warm or cold with vegetables or crackers.

NUTRITION FACTS (per tablespoon) - Calories 35 ~ fat 1 g ~ calories from fat 10 ~ sodium 60 mg ~ total carbohydrate 4 g ~ fiber 1 g