

# La Cocina Saludable



El Servicio de Extensión de OSU agradece en grande la contribución del Programa de WIC, División de Salud de Oregon, a esta publicación.

Este material está basado en trabajo apoyado por la Cooperativa de la Investigación Estatal, la Educación y los Servicios Extensivos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, bajo el proyecto especial número 95-EFNEP-0-3700.

Preparado por Sandra Strohmeier, dietista registrada y educadora en nutrición para Extensión/WIC, y por Silvia Vázquez de Alloway, educadora hispana en Extensión/WIC, Universidad del Estado de Oregon.

Esta publicación fue producida y distribuida a favor de las Actas del Congreso del 8 de Mayo y el 30 de Junio de 1914. El trabajo de Extensión es un programa de cooperación de la Universidad del Estado de Oregon, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los condados de Oregon.

La Universidad del Estado de Oregon ofrece programas educativos, actividades y materiales—sin miramientos a raza, color, religión, sexo, orientación sexual, origen nacional, edad, estado matrimonial, incapacidades, y estado de veterano incapacitado o veterano de la época de Vietnam—como se requiere en el Artículo VI del Acta de Derechos Civiles de 1964, en el Artículo IX de las Enmiendas Educativas de 1972 y en la Sección 504 del Acta de Rehabilitación de 1973. El Servicio de Extensión de la Universidad del Estado de Oregon es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.

EC 1461-S • enero 1996

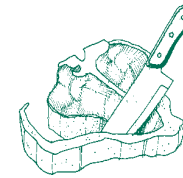


Si aprende cuáles alimentos tienen menos grasa, podrá usarlos en vez de alimentos con más grasa.

En vez de...



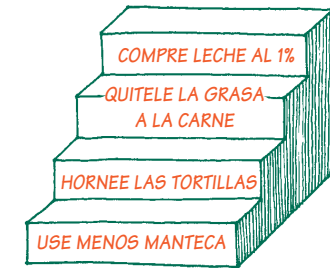
Cambie a...



En vez de...



Cambie a...

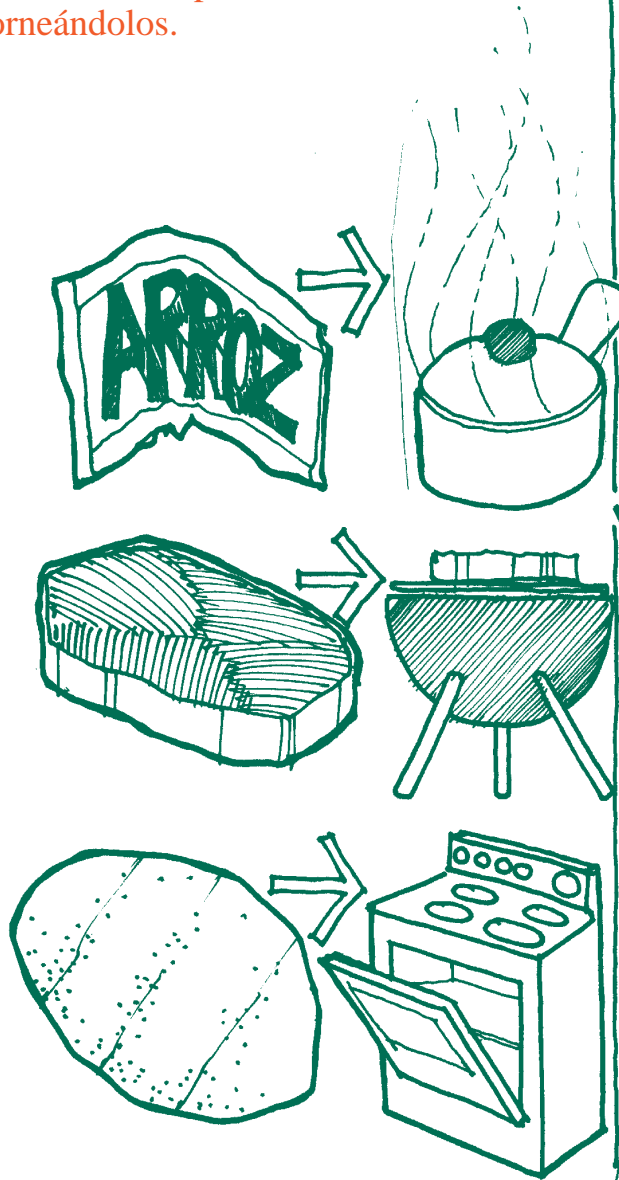


¡Realice cambios paso a pasito!

- La manteca y la mantequilla son productos que contienen grasa saturada.
- Mucha grasa saturada puede causar enfermedades del corazón.
- Una manera más saludable de freír es hacerlo con pequeñas cantidades de aceite.



Otra manera de reducir la grasa en su dieta es cocinando los alimentos al vapor, asándolos o horneándolos.



Los chiles, el ajo, el cilantro, los limones, la salsa, y especias dan sabor a los alimentos sin añadir más grasa.



Use pequeñas cantidades de carne y muchas verduras en los cocidos, las sopas y los guisados.



Las frutas y verduras son bocadillos nutritivos y bajos en grasa.



Los padres debenser buenos modelos para sus hijos

