



Grasa y Colesterol



- La grasa y el colesterol son necesarios para el cuerpo, sin embargo las dietas altas en grasas saturadas y grasas tipo *trans* aumentan el riesgo de enfermedades cardíacas.
- Una dieta reducida en grasas es adecuada para controlar el peso.
- Las grasas mono saturadas como el aceite de oliva y los aceites de canola, y las grasas poli saturadas como el aceite de soja son parte de una dieta saludable.
- Los productos animales contienen colesterol. Se recomienda no consumir más de 330 mg. de colesterol por día.
- Prefiera los productos con poca grasa como la leche, yogurt, queso cottage y helados descremados. Los cereales/harinas, frutas y vegetales contienen poca grasa y colesterol.
- Cocer al horno, parrilla o al vapor son formas saludables y poco grasosas de cocer la carne. Condimente los alimentos con hierbas para dar más sabor a las comidas sin agregar grasas.
- **Los niños de menos de 2 años no deben seguir dietas de bajo contenido de grasas. La grasa y el colesterol son necesarios para el crecimiento de los bebés, especialmente para la formación del cerebro.**

Mini-objetivos

1. _____

2. _____

3. _____



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

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 Food Stamp Program.

Cocine con menos grasa

Asar al horno es una forma de cocer la carne con menos grasa. Úsela para cocer las hamburguesas, chuletas de cerdo, pescado y pollo.

Para asar al horno:

- Retire la grasa de los bordes de los bifos o chuletas. Haga las hamburguesas de 1 pulgada de espesor para mantener la carne jugosa.
- Caliente el horno a temperatura máxima, ponga la carne en un molde de horno para carne y colóquela en el horno.
- Dore la carne de un lado y luego deje dorar del otro lado.
- Use un termómetro de carne para verificar cuando la carne está hecha.
 - Las hamburguesas deben estar bien cocidas (160 °F) y no verse rosa por dentro.
 - El cerdo debe alcanzar 160 °F.
 - El pollo debe estar blanco y jugoso, sin que se vea carne color rosa. (180 °F el pollo entero, 170 °F la pechuga de pollo)
 - El pescado debe deshacerse fácilmente con el tenedor (145 °F).

Pruebe ingredientes con poco contenido de grasa

Para reducir la grasa en su dieta use productos descremados o con poca grasa:

Para	Use	Ahorra
Leche entera	Leche descremada	70 calorías/taza; 8 gr grasa/taza
Margarina	Margarina dietética	50 calorías/C; 5 gr grasa/C.
Crema ácida	Yogurt descremado natural	17 calorías/C.; 2 gr grasa/C.
Queso crema	Queso Neufchatel	25 calorías/onza; 3 gr/onza
Leche evaporada	Leche evaporada descremada	140 calorías/taza; 18 gr grasa/taza
Queso Cheddar	Queso mozzarella descremado	45 calorías/onza

* C= Cucharada



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

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 Food Stamp Program.

Cocinando con Hierbas

Pruebe las hierbas y especias para decidir cuales le gustan más. Use hierbas frescas cuando estén disponibles y secas cuando no lo estén. Para substituir una por la otra: 1 cucharada de hierbas frescas = 1/3 cucharadita de hierbas secas.

Estas son algunas sugerencias para usar hierbas con diferentes comidas:

Hierbas para huevos: albahaca, hojas de eneldo, ajo, perejil

Hierbas para pescado: albahaca, laurel molido, estragón francés, tomillo, perejil

Mezclas para carne molida: chili en polvo, comino, curry en polvo, mejorana, nuez moscada, orégano, perejil, pimienta, salvia, ajedrea, tomillo

Hierbas para pollo: mejorana, salvia

Hierbas para ensaladas: albahaca, perejil, estragón

Hierbas para salsa de tomate: albahaca, laurel, mejorana, orégano, perejil, semillas de apio, clavo de olor

Hierbas para vegetales: pimienta inglesa, albahaca, comino persa, semillas de apio, cebolletas, perejil, semillas de mostaza, orégano, ajedrea, tomillo

Mezcla italiana: albahaca, mejorana, orégano, romero, salvia, tomillo

Mezcla de barbacoa: comino, ajo, pimienta picante, orégano



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**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 Food Stamp Program.

Les ofrecemos dos versiones de la misma receta para demostrar como reducir la grasa.

Versión 1

Cerdo con Fideos Rinde 6 porciones

1 libra de carne de cerdo molida	3-1/2 tazas de tomates enlatados
4 tallos de apio, picado	1 paquete de 8 onzas de fideos cocidos
1 cebolla mediana, picada	1-1/2 tazas de queso cheddar rallado
2 pimientos verdes, picados	Sal y pimienta a gusto

1. Dorar la carne. Escurrirla.
2. Agregar el apio, la cebolla y el pimiento verde.
3. Agregar los tomates. Sal y pimienta a gusto.
4. Llevar la mezcla a punto de hervor, bajar el fuego y dejar cocer durante 1 hora.
5. Mezclar con los fideos cocidos en un molde para horno.
6. Colocar queso por encima y cocer en microondas o en horno a 350° hasta que el queso se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción sin agregar sal) - Calorías 450 ~ grasa 20 g ~ calorías derivadas de la grasa 180 ~ sodio 430 mg ~ carbohidratos 41 g ~ fibra 5 g

Versión 2

Carne (o pavo) con fideos Rinde 6 porciones

1 libra de carne o pavo molido sin grasa	3-1/2 tazas de tomates enlatados
4 tallos de apio, picado	1 paquete de 8 onzas de fideos cocidos
1 cebolla mediana, picada	Sal y pimienta a gusto
2 pimientos verdes, picados	

1. Dorar la carne. Escurrirla.
2. Agregar el apio, la cebolla y el pimiento verde.
3. Agregar los tomates. Sal y pimienta a gusto.
4. Llevar la mezcla a punto de hervor, bajar el fuego y dejar cocer durante 1 hora.
5. Mezclar con los fideos cocidos en un molde para horno.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción sin agregar sal) - Calorías 320 ~ grasa 8 g ~ calorías derivadas de la grasa 70 ~ sodio 260 mg ~ carbohidratos 40 g ~ fibra 5 g



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

**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 Food Stamp Program.