

FORMAS DE MANTENERSE



WELLNESS

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Abril 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

April 2008

Los aceites

que comemos

- Los aceites provienen de los vegetales (maíz, soja, aceitunas, etc.), las nueces y el pescado.



- Los aceites son líquidos a temperatura ambiente a diferencia de las grasas que son sólidas. Las grasas sólidas provienen de los productos animales (mantequilla, carne, etc.) o de los aceites hidrogenados (margarina y grasas de cocina).
- La mayoría de las grasas que comemos deben provenir del pescado, las nueces y los aceites vegetales. Sin embargo, debemos limitar la cantidad que comemos ya que representan unas 120 calorías por cucharada de aceite y 90 calorías por 1/2 onza de nueces (12 almendras o 7 mitades de nueces).

Oils In The Foods

You Eat



- Oils come from vegetables (corn, soybean, olive, etc.), nuts, and fish.
- Oils are liquid at room temperature unlike solid fats. Solid fats come from animal products (butter, lard, beef tallow, etc.) or hydrogenated oils (stick margarine and shortening).
- Most of the fats you eat should come from fish, nuts and vegetable oils. However, limit the amount you eat since there are about 120 calories in 1 tablespoon of oil and 90 calories in 1/2 ounce of nuts (12 almonds or 7 walnut halves).



Cocinando con aceite

SALTEAR – Cocer carnes y vegetales en forma rápida en poca cantidad de aceite.

Consejos:

- Cortar los alimentos en trozos pequeños y de igual tamaño.
- Precalentar la sartén a fuego medio o medio-alto, antes de agregar el aceite y los alimentos.
- Elegir una sartén que permita cocer bien los alimentos, repartiéndolos en forma uniforme.



HORNEAR – Evitar reemplazar las grasas sólidas (mantequilla, margarina, grasas de cocina) por aceites en los **alimentos para hornear** porque hará que las tortas, pasteles y galletas queden muy grasosas y pesadas. Si quiere reemplazar los aceites líquidos por grasas sólidas, reemplace **cada** cucharada de grasa sólida por **3/4** cucharada de aceite de cocina.

Frito de Jamón Rinde 6 porciones
1 lata (12 onzas) de jamón picado
1 cucharada de aceite
2 huevos, batidos
2 cucharadas de salsa de soja
1 lata (15 onzas) vegetales variados, escurridos
2 tazas de arroz cocido

1. Cortar el jamón o picadillo de carne en trozos pequeños.
2. Agregar aceite en la sartén. Cuando esté caliente, agregar el jamón. Revolver hasta que se caliente bien.
3. Agregar los huevos, la salsa de soja, los vegetales y el arroz.
4. Revolver hasta que los huevos se cuezan y toda la comida esté caliente.
5. Servir inmediatamente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) –
Calorías 283 ~ grasa 9 g ~ calorías derivadas de la grasa 80 ~ sodio 1229 mg ~ carbohidratos 35 g ~ fibra 2 g

Cooking with Oils

SAUTÉ - Cook meats and vegetables quickly in a small amount of vegetable oil.

Tips for sautéing:

- Cut food into small, similar-sized pieces.
- Preheat skillet/pan over medium to medium-high heat before adding oil and food.
- Choose a pan that will allow you to spread food out so food is not crowded in the pan.

BAKING - Avoid

replacing solid fats (butter, stick margarine, shortening) with oils in



baked goods because this will make cakes, cookies, and pastries greasy and heavy. If you want to try to substitute liquid oils for solid fats in baked goods replace **every** tablespoon of solid fat with only **3/4** tablespoon of cooking oil.

Ham Stir-fry Serves 6

1 can (12-ounce) ham luncheon meat
1 Tablespoon oil
2 eggs, beaten
2 Tablespoons soy sauce
1 can (15-ounce) mixed vegetables, drained
2 cups cooked rice

1. Cut meat into small chunks.
2. Add oil to skillet. When oil is hot add canned luncheon meat. Stir until heated through.
3. Add eggs, soy sauce, mixed vegetables and rice.
4. Stir until eggs are cooked and all food is heated through.
5. Serve immediately.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 283
~ fat 9 g ~ calories from fat 80 ~ sodium
1229 mg ~ total carbohydrate 35 g ~ fiber 2 g

Ensalada de Col o Repollo Rinde 10 porciones

1 col pequeña, picada	1/2 taza de azúcar
1 cebolla pequeña, picada	1/2 taza de vinagre
1 taza de zanahoria rallada	1/3 tazas de aceite de cocina
2 cucharaditas de semillas de apio	Sal & pimienta a gusto



1. En un recipiente mediano, mezclar la col, la cebolla, la zanahoria y las semillas de apio.
2. Espolvorear la col con azúcar y mezclar bien.
3. En una pequeña sartén, mezclar el vinagre y el aceite. Llevar a punto de hervor.
4. Verter el vinagre y aceite caliente sobre la col y mezclar bien.
5. Agregar sal y pimienta a gusto. Servir inmediatamente y guardar en la nevera.
6. Guardar en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 130 ~ grasas 8 g ~ calorías derivadas de las grasas 70 ~ sodio 35 mg ~ carbohidratos 16 g ~ fibras 2 g

Cabbage Coleslaw Serves 10

1 small head of cabbage, shredded	1/2 cup sugar
1 small onion, diced	1/2 cup vinegar
1 cup grated carrot	1/3 cup cooking oil
2 teaspoons celery seed	Salt & pepper, to taste



7. In a medium bowl combine cabbage, onion, carrot and celery seed.
8. Sprinkle sugar over cabbage mixture and mix well.
9. In a small saucepan, combine vinegar and oil. Bring to a boil.
10. Pour hot vinegar and oil over cabbage mixture and mix well.
11. Salt & pepper to taste. Serve immediately or chill.
12. Store in refrigerator.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 130 ~ fat 8 g ~ calories from fat 70 ~ sodium 35 mg ~ total carbohydrate 16 g ~ fiber 2 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.