

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



WELLNESS

WAYS



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

Ideas para comer mejor por menos . . .




Febrero 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

February 2008

UN PLATO SALUDABLE: EL PESCADO




Coma pescado dos veces por semana. Prefiera los pescados gordos como el salmón, la trucha de lago, las sardinas y arenque.

-  No cueza demasiado el pescado. Hágalo hasta que llegue a una temperatura interna de 145° F. Es mejor cocer el pescado a temperatura alta durante poco tiempo.
-  **“Regla de los Diez Minutos”** – Cuando prepare el pescado al horno (400 - 450° F), a la parrilla, al vapor, hervido o salteado permita 10 minutos de cocción por pulgada de anchura del pescado fresco y 20 minutos por pulgada del pescado congelado.
-  Prepare el pescado al horno, asado, o a la parrilla en lugar de frito. Condimente con hierbas (perejil, eneldo, romero o cebolletas), jugo de limón o salsa de soja.

A HEALTHFUL DISH IS FISH

Eat fish twice a week. Choose fatty fish like salmon, lake trout, sardines, canned light tuna and herring often.



-  Do not overcook fish. Cook to an internal temperature of 145° F. Best to cook fish at a high temperature for a short period of time.
-  **“Ten Minute Rule”** – When baking (400 - 450° F), grilling, broiling, poaching, steaming or sautéing fish allow 10 minutes cooking time per inch of thickness of fresh fish and 20 minutes per inch of thickness for frozen fish.
-  Bake, broil or grill fish instead of frying. Season with herbs (parsley, dill, rosemary or chives), lemon juice or soy sauce.

PRECAUCIÓN!

Algunos pescados pueden contener mercurio, que es peligroso para la salud de las mujeres embarazadas, las que piensan quedarse embarazadas, las que dan de mamar y para los niños pequeños.

- No deben comer pez espada, tiburón, lubinas y caballa.
- Deben comer hasta 12 onzas de otros tipos de pescado por semana. Los camarones, atún enlatado, salmón, abadejo y bagre son buenas alternativas.
- Deben comer sólo hasta 6 onzas de atún blanco por semana.
- Deben comer sólo hasta 6 onzas de pescado de la zona por semana.

Derretido de Atún Rinde 4 porciones
1/4 taza de mayonesa descremada
1 cucharada de pepinillo dulce
1 cucharada de copos de cebolla seca
1 lata (6 onzas) de atún en agua, escurrido
4 rodajas de pan integral
1/2 taza de queso cheddar descremado,
rallado

1. Mezclar la mayonesa, el pepinillo y la cebolla seca en un recipiente mediano.
2. Agregar el atún y revolver bien.
3. Untar el atún sobre las 4 rodajas de pan.
4. Colocar el queso por encima.
5. Calentar en el microondas entre 20 a 30 segundos o hasta que el queso se derrita.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) -
Calorías 160 ~ grasa 4 g ~ calorías derivadas
de la grasa 35 ~ sodio 540 mg ~ carbohidratos
16 g ~ fibra 2 g

CAUTION!

Some fish may contain mercury, which is dangerous for pregnant women, women who are planning to become pregnant, nursing women and small children.

They should:

- not eat swordfish, shark, tilefish (golden bass or golden snapper), and king mackerel.
- eat up to 12 ounces of other types of fish. Shrimp, canned light tuna, salmon, pollock, and catfish are good choices.
- eat only 6 ounces of albacore (white) tuna per week.
- eat only 6 ounces of locally caught fish per week.



Tuna Melt Serves 4
1/4 cup fat free mayonnaise
1 Tablespoon sweet pickle relish
1 teaspoon dried onion flakes
1 can (6 oz.) tuna, in water, drained
4 slices whole wheat bread
1/2 cup low-fat cheddar cheese, shredded

1. Stir mayonnaise, relish, and onion together in a medium bowl.
2. Add tuna and stir until combined.
3. Spread tuna mixture on the 4 slices of bread.
4. Top with cheese.
5. Heat in microwave about 20 or 30 seconds or until cheese melts.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 160
~ fat 4 g ~ calories from fat 35 ~ sodium
540 mg ~ total carbohydrate 16 g ~ fiber 2 g

Pescado al Horno Rinde 4 porciones.

1 libra de pescado, descongelado	1/4 cucharadita de ajo en polvo
1 cucharada de jugo de limón	1/4 taza de cubitos secos y pisados de pan
1 cucharada de aceite vegetal	3 cucharadas de queso parmesano rallado

1. Precalentar el horno a 400° F.
2. Golpear suavemente el pescado seco. Engrasar un molde de horno para gratinados, con aceite vegetal en aerosol. Colocar el pescado en el molde.
3. En una taza, mezclar el jugo de limón, el aceite y el ajo en polvo. Untar el pescado con dicha mezcla, usando un cepillo o una cuchara.
4. Espolvorear el pescado con los trocitos de pan y luego con el queso parmesano.
5. Hornear a 400° F durante 10 minutos por pulgada de anchura de pescado descongelado o hasta que alcance una temperatura interna de 145° F. El pescado se deshace fácilmente cuando está hecho.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 170 ~ grasa 6 g ~ calorías derivadas de la grasa 60 ~ sodio 210 mg ~ carbohidratos 5 g ~ fibra 0 g

Baked Fish Serves 4.

1 pound fish, thawed	1/4 tsp. garlic powder
1 Tbsp. lemon juice	1/4 cup dry, crushed bread crumbs
1 Tbsp. vegetable oil	3 Tbsp. grated Parmesan cheese

1. Preheat oven to 400° F.
2. Pat fish dry. Grease casserole dish with vegetable spray. Place fish in casserole dish.
3. In a cup mix lemon juice, oil and garlic powder. Spread on top of fish with brush or spoon.
4. Sprinkle fish with bread crumbs then Parmesan cheese.
5. Bake in 400° F oven for about 10 minutes per inch of thickness of thawed fish or until it reaches an internal temperature of 145° F. Fish flakes easily with fork when done.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 170 ~ fat 6 g ~ calories from fat 60 ~ sodium 210 mg ~ total carbohydrate 5 g ~ fiber 0 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.