

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Mayo 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

May 2008

Queso & Yogurt

- Los productos derivados de la leche (lácteos) son muy importantes para la salud, especialmente para la formación y cuidado de los huesos.
- El queso y el yogurt son lácteos que contienen grasa y colesterol, por ello prefiera los descremados o con bajo contenido de grasas.
- Los quesos y yogures descremados o con bajo contenido de grasas son un buen sustituto de la leche para quienes tienen problemas (intolerancia de la lactosa) o no les gusta beber leche.



Medidas/cantidad que equivale a 1 taza en el grupo de los lácteos:

QUESO

1 1/2 onzas de queso duro (1/3 taza rallado) – cheddar, mozzarella, suizo, parmesano
 2 onzas de queso procesado (2.5 - 3 rodajas laminadas; 1/2" rodaja) – americano

YOGURT 1 taza

Cheese & Yogurt

- Milk products are important for good health especially for building and maintaining strong bones.
- Cheese and yogurt are milk products that contain fat and cholesterol so choose fat-free and low-fat yogurt and low-fat cheese.
- Fat-free and low-fat yogurt and low-fat cheese are a good substitute for milk for individuals who do not like milk or have trouble drinking milk (lactose-intolerance).



Amount that counts as 1 cup in the milk group:

CHEESE

1 1/2 ounces hard cheese (1/3 cup shredded) – cheddar, mozzarella, Swiss, parmesan
 2 ounces processed cheese (2 1/2 - 3 slices; 1/2" slice of loaf) – American

YOGURT 1 cup

Condimento de Yogurt- Eneldo

Rinde 8 porciones

1 vaso de yogurt descremado sin sabor,
de 6 u 8 onzas

1 cucharada de cebolla picada fina

1 cucharadita de jugo de limón

1/2 cucharadita de semillas de eneldo,
machacadas

1/4 cucharadita de mostaza seca

1/8 cucharadita de ajo en polvo

1. Mezclar todos los ingredientes con cuidado.
2. Mantener en la nevera hasta servir.
3. Servir sobre hoja de ensaladas.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 2 cucharadas) - Calorías 20 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 5 ~ sodio 25 mg ~ carbohidratos 3 g ~ fibra 0 g

Salsa descremada de vegetales

Rinde 32 cucharadas

1 taza de queso cottage descremado

1 taza de yougurt descremado

1 paquete de mezcla de condimento
seco para ensalada

1. Mezclar todos los ingredientes en una batidora o pisar el queso cottage con un tenedor antes de mezclar con el yogurt y los condimentos.
2. Guardar en la nevera, al menos 1 hora antes para que se mezclen los sabores.
3. Servir con vegetales frescos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por 1 cucharada) - Calorías 20 ~ grasa 0 g ~ calorías derivadas de la grasa 0 ~ sodio 85 mg ~ carbohidratos 1 g ~ fibra 0 g

Yogurt-Dill Dressing Serves 8

6 oz. (3/4 cup) or 8 oz. (1 cup) plain low-fat yogurt

1 tablespoon finely chopped onion

1 teaspoon lemon juice

1/2 teaspoon dill weed, crushed

1/4 teaspoon dry mustard

1/8 teaspoon garlic powder

1. Mix all ingredients thoroughly.
2. Chill until served.
3. Serve over salad greens.

NUTRITION FACTS (per 2 Tablespoons) - Calories 20 ~ fat 0 g ~ calories from fat 5 ~ sodium 25 mg ~ total carbohydrate 3 g ~ fiber 0 g



Low-Fat Vegetable Dip

Makes 32 Tbsp.

1 cup low-fat cottage cheese

1 cup nonfat yogurt

1 packet dry salad dressing mix

1. Mix all ingredients in a blender or mash cottage cheese with a fork before mixing with yogurt and salad dressing mix.
2. Chill 1 hour to allow flavors to blend.
3. Serve with fresh vegetables.

NUTRITION FACTS (per 1 tablespoon) - Calories 20 ~ fat 0 g ~ calories from fat 0 ~ sodium 85 mg ~ total carbohydrate 1 g ~ fiber 0 g



Arroz con queso y tomate Rinde 6 porciones

2 cucharadas de aceite
1 cebolla mediana, picada
3 tallos de apio, picado
1/2 pimiento verde, picado (opcional)
2 tazas de tomates en lata, (lata de 1 libra)
3 tazas de arroz cocido
2 tazas de queso cheddar descremado rallado



1. Calentar el aceite en la sartén.
2. Agregar la cebolla, el apio, el pimiento y cocer hasta que se ablanden.
3. Agregar las 2 tazas de tomates, las 3 tazas de arroz cocido y las 2 tazas de queso rallado.
4. Tapar y cocer a calor bajo hasta que el queso se derrita y todos los ingredientes estén calientes.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 230 ~ grasa 7 g ~ calorías derivadas de la grasa 60 ~ sodio 380 mg ~ carbohidratos 29 g ~ fibra 2 g

Cheesy Rice and Tomatoes Serves 6

2 tablespoons oil
1 medium onion, chopped
3 stalks celery, chopped
1/2 green pepper, chopped (optional)
2 cups canned tomatoes
3 cups cooked rice
2 cups finely shredded low-fat cheddar cheese

1. Heat oil in skillet.
2. Add onion, celery, green pepper and cook slowly until tender.
3. Add 2 cups tomatoes, 3 cups cooked rice and 2 cups chopped cheese.
4. Cover and cook on low heat until cheese melts and mixture is hot.

NUTRITION FACTS (per Serving) - Calories 230 ~ fat 7 g ~ calories from fat 60 ~ sodium 380 mg ~ total carbohydrate 29 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.