

FORMAS DE MANTENERSE

SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

WELLNESS

WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Agosto 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

August 2008

Los cereales del desayuno no son todos iguales

Elija cereales integrales sin azúcar:

- Los cereales integrales deben estar listados en primer lugar en la lista de ingredientes.
- Una porción debe contener al menos 3 gramos de fibra y menos de 8 gramos de azúcar.

Los niños pueden aprender a disfrutar de los cereales integrales con poca azúcar.

- Para comenzar, mezcle los cereales endulzados con los sin azúcar. Gradualmente agregue más cereales sin o con poco azúcar.
- Agregue fruta (enlatada, fresca o seca) a los cereales con poco azúcar.
- Los cereales azucarados pueden servir de decoración al yogurt o como una recompensa dulce en la merienda.

Breakfast Cereals Are Not Created Equal

Choose low-sugar whole-grain cereals:

- Whole grains should be listed **FIRST** in the ingredient list.
- One serving should have at least 3 grams of fiber and no more than 8 grams of sugar.

Children can learn to enjoy low-sugar whole-grain cereals.

- Mix sweetened cereal with low-sugar cereal to start. Gradually add more low-sugar cereal and less sweetened cereal.
- Add fruit (canned, fresh or dried) to low-sugar cereals
- Sweetened cereal can serve as a topping on yogurt or as a treat.



CORRECCIÓN AL NÚMERO DE JULIO 2008 “Nueces & Semillas” – Receta: “Delicias de Avena con Nueces”. Las delicias deben ser guardadas en recipiente cerrado **en la nevera**.

CORRECTION to JULY 2008 “Nuts & Seeds” Newsletter – Recipe: “Oat & Nut Treats” Treats should be stored tightly covered **in the refrigerator**.

Avena con banana y nueces Rinde 6 porciones

3 tazas de leche descremada
3 cucharadas de azúcar morena
1/2 cucharadita de canela (opcional)
2 tazas de avena rápida
1 banana grande, o 2 pequeñas, hechas
1/4 taza de nueces picadas (opcional)

1. En una cacerola mediana mezclar la leche, el azúcar, y la canela.
2. Llevarla a punto de hervor. Agregar la avena, y revolver suavemente.
3. Llevarla nuevamente a punto de hervor y luego bajar el fuego. Cocer hasta que el líquido se absorba, cerca de 1 minuto.
4. Retirar la cacerola del fuego. Agregar la banana y las nueces.
5. Servir caliente.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) –
Calorías 230; grasa 5 g; calorías derivadas de la grasa 45; sodio 55 mg; carbohidratos 40 g; fibra 4 g

Banana Nut Oatmeal Serves 6

3 cups low fat milk
3 Tablespoons brown sugar
1/2 teaspoon cinnamon (optional)
2 cups quick oats
1 large or 2 small bananas, sliced or mashed
1/4 cup chopped nuts (optional)

1. In a medium pan combine milk, sugar, and cinnamon.
2. Bring to a boil. Add oats and gently stir.
3. Return to a boil then reduce heat to simmer. Cook until liquid is absorbed, about 1 minute.
4. Remove pan from heat. Add banana and nuts.
5. Serve while warm.

NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 230; fat 5 g; calories from fat 45; sodium 55 mg; total carbohydrate 40 g; fiber 4 g

Crujiente de Mantequilla de Cacahuete – Rinde 48 galletas

1 taza de mantequilla de cacahuete
2/3 tazas de miel* o jarabe de maíz
1/2 taza de leche descremada en polvo
1 taza de avena rápidanormal o crujiente
1 taza de cereal de arroz

*No debe darse miel a los niños de menos de un año de edad.

1. Mezclar la mantequilla de cacahuete con la miel o el jarabe de maíz.
2. Agregar la leche en polvo y revolver hasta que se mezcle.
3. Agregar a la avena y mezclar bien.
4. Verter el cereal de arroz en un plato. Formar bolitas pequeñas con la mantequilla (tamaño de una cucharada de té) y rodarlas por encima de los cereales de arroz. Guardar en un recipiente hermético en la nevera.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por bolita) –
Calorías 60; grasa 3 g; calorías derivadas de la grasa 25; sodio 35 mg; carbohidratos 7 g; fibra 1 g

Peanut Butter Crispies – Makes 48 Crispies

1 cup peanut butter, plain or chunky
2/3 cups honey* or corn syrup
1/2 cup non-fat dry milk
1 cup rolled oats
1 cup crispy rice cereal

*Honey should not be served to children under one year of age.

1. Combine peanut butter with honey or corn syrup.
2. Add dry milk and stir until well-blended.
3. Add rolled oats to peanut butter mixture and mix well.
4. Pour rice cereal onto a plate. Make peanut butter mixture into small balls (teaspoon size) and roll in rice cereal. Store in an air-tight container in the refrigerator.

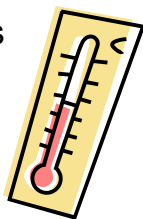
NUTRITION FACTS (per crispie ball) – Calories 60; fat 3 g; calories from fat 25; sodium 35 mg; total carbohydrate 7 g; fiber 1 g

Consejos de seguridad para los alimentos en el verano

Los alimentos se echan a perder más rápidamente cuando hace calor y con la humedad.

Por ello, recuerde:

- Mantener los alimentos calientes, calientes
- Mantener los alimentos fríos, fríos
- Lavarse las manos antes y después de manipular los alimentos.
- Utilizar utensilios y superficies de preparación de alimentos que estén limpios, al preparar las comidas.
- Los alimentos no deben dejarse a temperatura ambiente por más de 2 horas, y durante el verano (a más de 90^a F) nunca más de **una** hora.
- Los panes, bollos, pasteles, y biscochos hechos en casa no pueden guardarse por más de 2 o 3 días, salvo en recipientes herméticos o bolsas de plástico, en la nevera.

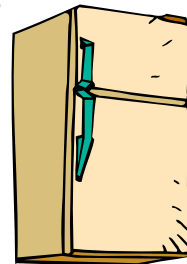


Summer Food Safety Tips

Food spoils quickly during hot and humid weather.

So remember:

- Keep Hot Foods Hot
- Keep Cold Foods Cold
- Always wash hands before and after handling food.
- Use clean utensils and clean food preparation surfaces when preparing food.
- Food should not be left at room temperature for more than 2 hours and in hot weather (90° F and above) no more than **one** hour.
- Bread/rolls, pies, pastries and homemade cookies kept for more than 2 or 3 days should be placed in food storage containers or plastic bags and stored in the refrigerator.



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.