



Ideas para comer mejor por menos . . .

Noviembre 2008

Ideas for Eating Better For Less . . .

November 2008

Sabe cuanto comes y bebes

- Mide cuanto contienen los recipientes, vasos, tazas y platos, así puedes saber cuánto comes y bebes.

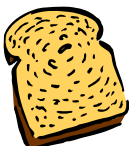


- Es difícil saber si comes suficientes frutas y vegetales. Corta algunas frutas enteras (manzana, pera) y vegetales (pepinos, tomates) en pedazos pequeños y mídelos en recipientes de medición.

- Sabe cuántas onzas de cereales/granos comes.

1 onza de cereales equivale a:

- 1 rodaja de pan
- 1 taza de cereales de desayuno
- 1/2 taza de arroz, cereales o pasta cocida.



Know How Much You Eat & Drink



- Measure how much your bowls, glasses, cups and plates hold so you have some idea of how much you are eating and drinking.

- It may be hard to know if you are eating enough fruits and vegetables. Cut up a few whole fruits (apple, pears) and vegetables (cucumbers, tomatoes) into small pieces and measure them in measuring cups.



- Know how many ounces of grains you eat.

1 ounce of grains is about equal to:

- 1 slice of bread
- 1 cup of breakfast cereal
- 1/2 cup of cooked rice, cereal or pasta

Controla el tamaño de las porciones

especialmente cuando comes alimentos con poca fibra y mucha grasa y azúcar.

- Comer más calorías que las que tu cuerpo necesita significa engordar. Si comes 100 calorías extras por día, puedes engordar unas 10 libras por año.
- Para saber cuántas porciones de alimentos comes, lee las etiquetas de los alimentos. Verifica el tamaño de las porciones y las calorías por porción.
- Cuando comes fuera de casa, las porciones grandes son sólo un poco más caras que las porciones regulares. **Comparte la comida extra con alguien o lleva las sobras para casa.**

Nutrition Facts	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
Amount Per Serving	
Calories 260	Calories from Fat 120
% Daily Value*	
Total Fat 13g	20%
Saturated Fat 5g	25%
Trans Fat 2g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 660mg	28%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
Protein 5g	
Vitamin A 4%	Vitamin C 2%
Calcium 15%	Iron 4%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Sat Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4 Protein 4

Watch Your Portion Sizes

especially when eating low fiber, high fat, and high sugar foods.

- Eating more calories than your body uses means you gain weight. If you eat 100 extra calories each day you could gain about 10 pounds a year.
- To know how many servings of foods you are eating read the Nutrition Facts labels. Look for both the serving size and the number of calories per serving.
- When eating out, larger meals may cost only a little more than the smaller meals. **Share extra food with someone or take leftovers home.**

Pavo y verduras al horno Rinde 4 porciones.

2 cucharadas de margarina blanda o aceite vegetal	2 tazas de pavo cocido picado
2 cucharadas de harina común	1/2 taza de queso procesado descremado, rallado
1 taza de caldo de pollo con poco sodio	1/2 taza de pedacitos de pan
1 lata (15 onzas) de mezcla de vegetales, escurridos	

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. En una cacerola, derretir la margarina o calentar el aceite a fuego mediano.
3. Agregar la harina.
4. Agregar el caldo. Cocer, revolviendo, hasta que la salsa se espese y hierva.
5. Retirar del fuego y agregar los vegetales, el pavo y 1/4 taza de queso.
6. Verter en un molde de horno de 1 litro.
7. Mezclar los pedacitos de pan con el resto del queso y poner por encima.
8. Hornear unos 30 minutos o hasta que se caliente bien.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) – Calorías 280; grasa 12 g; calorías derivadas de la grasa 110; sodio 1330 mg; carbohidratos 18 g; fibra 4 g

Turkey Vegetable Bake Serves 4.

2 Tbsp. soft margarine or vegetable oil	2 cups cooked turkey chunks
2 Tbsp. all-purpose flour	1/2 cup shredded reduced fat processed cheese
1 cup reduced-sodium chicken broth	1/2 cup soft bread crumbs
1 can (15 oz.) mixed vegetables, drained	

1. Preheat oven to 350 degrees.
2. In a saucepan, melt margarine or heat oil on medium-high heat.
3. Blend in flour.
4. Add broth. Cook and stir until sauce is thick and bubbly.
5. Remove from heat and stir in vegetables, turkey and 1/4 cup cheese.
6. Pour into a 1-quart oven-proof casserole dish.
7. Combine bread crumbs and remaining cheese and sprinkle over casserole.
8. Bake about 30 minutes or until heated through.

NUTRITION FACTS (per serving) – Calories 280; fat 12 g; calories from fat 110; sodium 1330 mg; total carbohydrate 18 g; fiber 4 g

Gratinado de Camote Rinde 8 porciones.

5 camotes medianos o 3 grandes	1/2 taza de leche descremada
1/4 taza de margarina blanda	1/2 cucharadita de extracto de vainilla
1 huevo, batido	1/2 cucharadita canela (opcional)
1/2 taza de azúcar moreno	1/2 cucharadita de sal

1. Precalentar el horno a 350 grados.
2. Pelar los camotes y cortarlos en rodajas. Hervirlos hasta que se ablanden. Escurrir.
3. En un recipiente grande, hacer un puré cremoso con los camotes. Agregar la margarina, el huevo, el azúcar, la leche, la canela y la sal.
4. Verter en un molde de horno engrasado. Hornear durante 45 minutos o hasta que esté firme.

*Puede agregar como decoración nueces picadas, cereales granola, o mini malvaviscos, antes de hornear.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción sin decoración) – Calorías 180; grasa 6 g; calorías derivadas de la grasa 60; sodio 260 mg; carbohidratos 29 g; fibra 3 g

Sweet Potato Casserole Serves 8.

5 medium or 3 large sweet potatoes	1/2 cup fat-free milk
1/4 cup soft margarine	1/2 tsp. vanilla extract
1 egg, beaten	1/2 tsp. cinnamon (optional)
1/2 cup packed brown sugar	1/2 tsp. salt

5. Preheat oven to 350 degrees.
6. Peel and slice sweet potatoes. Boil in water until tender. Drain.
7. In a large bowl mash sweet potatoes until creamy. Stir in margarine, egg, brown sugar, milk, vanilla, cinnamon, and salt.
8. Spread into a 9x13-inch lightly greased oven-proof casserole dish. Bake about 45 minutes or until firm.

*Toppings like chopped nuts, granola cereal or miniature marshmallows may be added before baking.

NUTRITION FACTS (per serving w/no topping) – Calories 180; fat 6 g; calories from fat 60; sodium 260 mg; total carbohydrate 29 g; fiber 3 g