

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

# WELLNESS

## WAYS

**Ideas para comer mejor por menos . . .**

**Ideas for Eating Better For Less . . .**

### Juegue seguro con los alimentos

**Refrigere los alimentos perecederos rápidamente.**

**Mantenga los alimentos calientes, calientes y los fríos, fríos.**

**Lávese las manos y las superficies de la cocina antes de preparar, cocer o comer los alimentos.**

**Enjuague las frutas y vegetales con agua limpia antes de cocerlos o servirlos.**

**No enjuague la carne de vaca o aves antes de cocerla.**

Puede ayudar a esparcir bacterias a otros alimentos y superficies.

**Separe los alimentos en crudos, cocidos y listos para comer mientras los compra, prepara o almacena.**

**Descongele los alimentos en la nevera o en el microondas.** La comida descongelada en el microondas debe ser cocida inmediatamente.

**Cocine bien la carne de vaca, ave o pescado.** Use un termómetro para alimentos para saber si está hecha. Es la única forma de saber con seguridad si está cocida.

### Play It Safe with Food

**Chill perishable foods promptly.**

**Keep hot foods hot and cold foods cold.**

**Clean hands and kitchen surfaces before preparing, cooking, or eating food.**

**Rinse fruits and vegetables with clean water before cooking or serving.**

**Do not rinse meat and poultry before cooking.**

This may spread bacteria to other foods and surfaces.

**Separate raw, cooked, and ready-to-eat foods while shopping, preparing, and storing.**

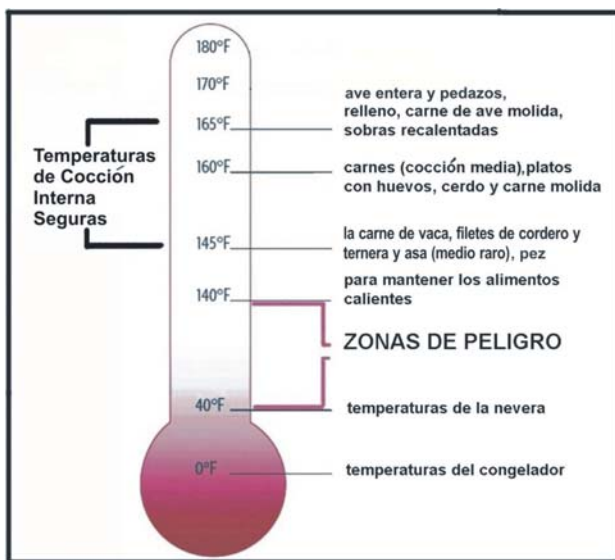
**Thaw foods in the refrigerator or in the microwave oven.** Food thawed in the microwave should be cooked immediately.

**Cook meat, poultry, and fish thoroughly.** Use a food thermometer to determine doneness. This is the only way to accurately determine if a food is done.

## Seguridad alimenticia y embarazo

Si está embarazada, debe tener más cuidado cuando prepara y come los alimentos “listos para comer” tales como las salchichas, las carnes preparadas en vianda y fiambres, los cortes fríos y otros tipos de fiambres de vaca o aves, para prevenir el envenenamiento con alimentos, especialmente la listeriosis.

- Almacene los alimentos listos para comer a 40°F o menos.
- Use los alimentos perecederos y listos para comer lo más rápido posible.
- Las salchichas, carnes preparadas tipo vianda, cortes fríos, y otros fiambres deben ser precalentados hasta el hervor.
- No coma quesos blandos como feta, brie, Camembert, azul o tipo mexicano.
- No beba leche sin cocer o pasteurizar o alimentos que contengan leche no hervida.
- Los adultos mayores, bebés recién nacidos y aquellos que tengan un sistema inmunológico débil, tienen mayor riesgo de sufrir envenenamiento alimenticio como la listeriosis, y deben respetar las indicaciones mencionadas anteriormente.

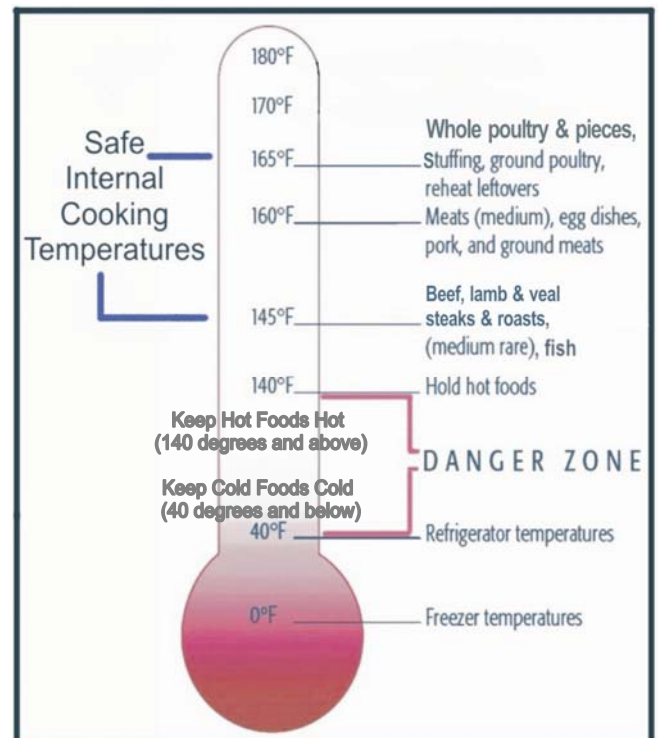


**\*ZONA DE PELIGRO\*** -Mantenga los alimentos calientes, calientes (a 140° o más) y los alimentos fríos, fríos (a 40° o menos).

## Food Safety and Pregnancy

If you are pregnant, you must take extra care when preparing and eating “ready-to-eat” foods such as hot dogs, luncheon meats, cold cuts, and other deli-style meats and poultry to prevent foodborne illnesses, especially listeriosis.

- Store ready-to-eat foods at 40°F or lower.
- Use perishable and ready-to-eat foods as soon as possible.
- Hot dogs, luncheon meats, cold cuts, and other deli-style meats and poultry should be reheated until steaming hot.
- Do not eat soft cheeses such as feta, brie, Camembert, blue-veined or Mexican-style cheese.
- Do not drink raw (unpasteurized) milk or foods that contain raw milk.
- Older adults, newborns, and those with weakened immune systems are considered at-risk for foodborne illnesses, like listeriosis, and should also follow the above recommendations.



### **Gratinado de Salmón/Atún** Rinde 4 porciones.

- |  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 1 lata de sopa descremada y bajo sodio de<br>Crema de hongos     | 1/2 cucharadita de cebolla en polvo |
| 2 tazas de fideos sin cocer                                      | 1 taza de leche descremada          |
| 1 lata (14.75 onzas) de salmón o atún,<br>escurrido y desmechado | 1/2 taza de trocitos de pan seco    |
| 1 paquete (10 onzas) de brócoli<br>o guisantes congelados        | 1 cucharada de queso parmesano      |
|  | 1 cucharada de margarina, derretida |

1. En un recipiente grande, mezclar la sopa con los fideos, el salmón, el brócoli o los guisantes, la cebolla en polvo y la leche descremada.
2. Verter en un molde de horno cuadrado de 8 o 9 pulgadas, sin engrasar. Tapar y guardar en la nevera durante toda la noche.
3. Calentar el horno a 350°F.
4. En un recipiente pequeño, colocar los trocitos de pan, el queso y la margarina, mezclando bien. Agregar encima de la otra preparación. Hornear durante 45 o 55 minutos hasta que esté hirviendo y se haya dorado.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 560 ~ grasa 19 g ~ calorías derivadas de la grasa 170 ~ sodio 760 mg ~ carbohidratos 64 g ~ fibra 4 g

### **Overnight Salmon/Tuna Casserole** Serves 4.

- |  |                                |
|--|--------------------------------|
| 1 can reduced-fat and sodium cream of<br>mushroom soup | 1/2 teaspoon onion powder      |
| 2 cups uncooked noodles                                | 1 cup skim milk                |
| 1 (14.75 oz.) can salmon or tuna, drained and flaked   | 1/2 cup dry bread crumbs       |
| 1 (10 oz.) package frozen broccoli cuts or peas        | 1 Tablespoon Parmesan cheese   |
|  | 1 Tablespoon margarine, melted |

1. In a large bowl combine soup, noodles, salmon, broccoli or peas, onion powder, and skim milk.
2. Pour into an 8 or 9-inch ungreased square baking dish. Cover tightly and refrigerate overnight.
3. Heat oven to 350°F.
4. In a small bowl combine breadcrumbs, cheese and margarine, blending well. Sprinkle over casserole. Bake for 45 to 55 minutes until bubbly and golden brown.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 560 ~ fat 19 g ~ calories from fat 170 ~ sodium 760 mg ~ total carbohydrate 64 g ~ fiber 4 g

**Carne Frita de Hamburguesa** *Rinde 4 porciones.*

1 libra de carne molida	1 pimiento grande, cortado en tiritas finas
1 cebolla pequeña, picada	1 taza de apio picado en rodajas
1/2 taza de agua	2 tazas de repollo picado
1/4 taza de salsa de soja bajo sodio	2 tomates, en rodajas o
2 papas peladas, en rodajas	1 lata (15 onzas) de tomates, escurridos

1. En una sartén o cacerola grande, dorar la carne y la cebolla; escurrir.
2. Agregar el resto de los ingredientes. Tapar y cocer a fuego alto durante 1-2 minutos. Bajar el fuego y cocer lentamente durante 15 minutos.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL (por porción) - Calorías 360 ~ grasa 17 g ~ calorías derivadas de la grasa 160 ~ sodio 650 mg ~ carbohidratos 25 g ~ fibra 5 g

**Hamburger Skillet Dinner** *Serves 4.*

1 lb. ground beef	1 large green pepper, cut into thin strips
1 small onion, chopped	1 cup sliced celery
1/2 cup water	2 cups chopped cabbage
1/4 cup low-sodium soy sauce	2 tomatoes, sliced or
2 potatoes, peeled and sliced	1 (15 oz.) can tomatoes, drained

1. In a large skillet or pot brown beef and onion; drain.
2. Add rest of ingredients. Cover and cook on high for 1-2 minutes. Reduce heat and cook slowly (simmer) for 15 minutes.

NUTRITION FACTS (per serving) - Calories 360 ~ fat 17 g ~ calories from fat 160 ~ sodium 650 mg ~ total carbohydrate 25 g ~ fiber 5 g



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 Supplemental Nutrition Assistance Program.