

Los Alimentos: Cómo le Afectan



Los Alimentos: Cómo le Afectan

Índice

	Página
Lo que aprenderá leyendo este libro:	2
Guías para su dieta	3
Todos necesitamos comer alimentos variados	4
Preparación de comidas y meriendas saludables	5
Grupo del pan, cereales, arroz y pastas	6
Grupo de verduras	9
Grupo de frutas	12
Grupo de la leche, yogurt y queso	14
Grupo de carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces	17
■ Cómo cocinar la carne	19
■ Cómo comprar y preparar el pollo	20
■ Cómo trozar un pollo entero	21
■ Cómo comprar y cocinar pescado	22
■ Cómo cocinar y guardar los huevos	24
■ Cómo cocinar y guardar los frijoles secos y guisantes (chícharos)	25
Actividad física: Parte de una vida saludable	27
Revisemos la Guía Pirámide de Alimentos	28
Recetas	29
La Oficina de Extensión de su condado	40

Lo que aprenderá leyendo este libro:

- La importancia de cada grupo de alimentos de la Guía Pirámide de Alimentos.
- Cómo seleccionar los alimentos de cada grupo de alimentos.
- Cómo preparar comidas con alimentos de cada grupo.

Antes de comenzar, revisemos la Guía Pirámide de Alimentos.

¿Qué grupos de alimentos forman parte de la Guía Pirámide de Alimentos?

Complete el nombre de los grupos de alimentos que usted conoce.

Enseguida, anote el número de porciones que usted cree se recomienda para cada grupo de alimentos.

Nombre del grupo de alimentos:

Nombre del grupo de alimentos:

Porciones recomendadas:
_____ a _____

Nombre del grupo de alimentos:

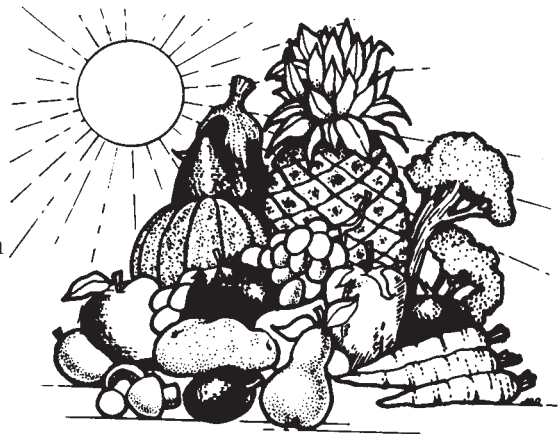
Porciones recomendadas:
_____ a _____

Nombre del grupo de alimentos:

Porciones recomendadas:
_____ a _____

Guías para su dieta

Las **Guías para su Dieta** contienen los mejores y más recientes consejos de científicos en nutrición. Estas guías fueron desarrolladas por los Departamentos de Agricultura y Salud y Servicios Humanos de Estados Unidos, para ayudarle a seguir el ABC de la buena salud.



A **Aspire a un estado físico ideal.**

- ▲ **Aspire a lograr un peso saludable ...**
- ▲ **Tenga una actividad física cada día ...**

... disfrute la vida y siéntase bien. La comida sana y la actividad física también ayudan a que los niños crezcan, se desarrollen, y tengan éxito en la escuela.

B **Busque una base saludable.**

- **Deje que la Guía Pirámide de Alimentos guíe la elección de sus alimentos ...**
- **Escoja una variedad de granos todos los días, especialmente grano integral ...**
- **Escoja una variedad de frutas y verduras todos los días ...**
- **Mantenga los alimentos en forma segura para comer ...**

... para que los granos, frutas y verduras sean la base de sus comidas. Esto construye una base para la buena nutrición y buena salud, y puede reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, y algunos tipos de cáncer. Todo lo que usted coma, debe mantenerlo siempre en forma segura para consumir.

C **Coma en forma sensata.**

- **Escoja una dieta baja en grasa saturada y colesterol y moderada en grasa total ...**
- **Escoja bebidas y alimentos para moderar su consumo de azúcar ...**
- **Escoja y prepare alimentos con menos sal ...**
- **Si toma bebidas alcohólicas, hágalo con moderación ...**

... para promover la salud y reducir el riesgo de enfermedades crónicas como enfermedades cardíacas, diabetes tipo 2, y algunos tipos de cáncer. Usted puede disfrutar de todos los alimentos como parte de una dieta saludable siempre que no tengan exceso de grasa (especialmente grasa saturada), azúcar, sal y alcohol.

Todos necesitamos comer alimentos variados

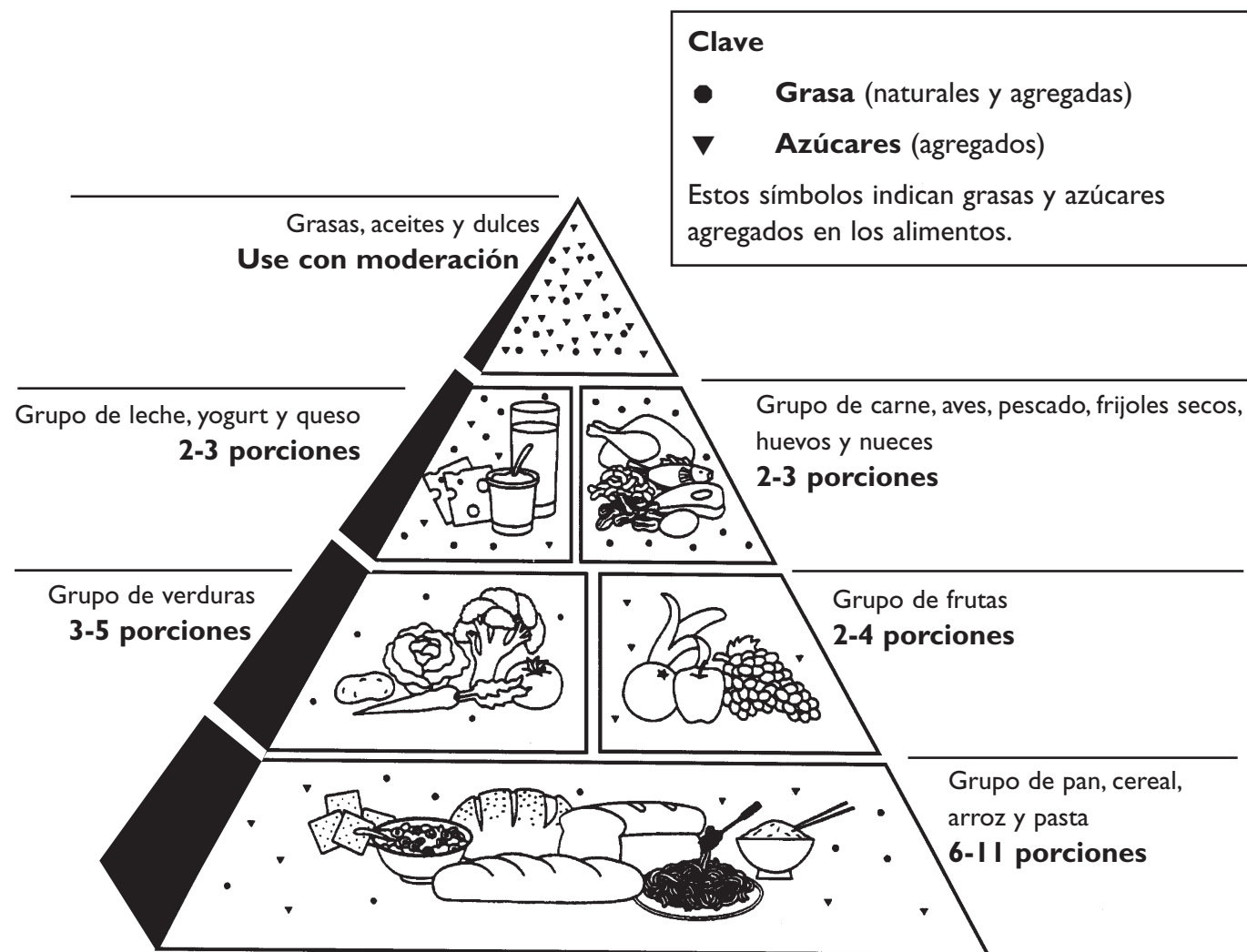
La **Guía Pirámide de Alimentos** se preparó para que todas las personas sanas sigan las Guías Dietéticas para el pueblo de los Estados Unidos.

Ningún alimentos por si solo proporciona todos los nutrientes que usted necesita para mantenerse sano. De modo que es mejor consumir una variedad de alimentos diferentes todos los días.

Use la Guía Pirámide de Alimentos y responda cuáles son los alimentos que proporcionan una dieta sana. Consuma pan, cereales, arroz y pasta, verduras y frutas. Agregue 2 a 3 porciones del grupo de la leche y 2 a 3 porciones del grupo de la carne. Consuma grasas, aceites y dulces con moderación.






La Guía Pirámide de Alimentos

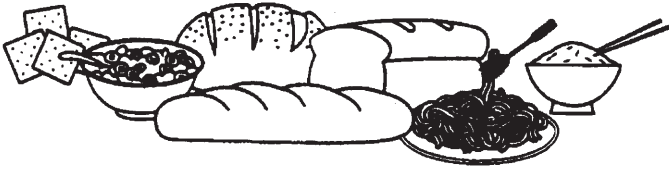
Una guía para la selección diaria de alimentos



Preparación de comidas y meriendas saludables

Con estas guías usted podrá averiguar la cantidad de alimentos que se considera una porción según la Guía Pirámide de Alimentos.

Grupo de alimentos	Cuánto es una porción
Grupo de pan, cereal, arroz y pasta 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 rebanada de pan, 1 bollo pequeño o panecillo • ½ bagel o ½ panecillo o ½ pan de hamburguesa • 1 onza de cereal listo para comer • ½ taza de arroz, pasta o cereal cocidos • 1 tortilla de 7 pulgadas o 2 tacos de maíz • 2 tazas de palomitas de maíz • 6 galletas pequeñas (saltines) • 3 galletas graham cuadradas • 1 panqueque de 4 pulgadas
Grupo de verduras 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de verduras de hoja crudas • ½ taza de verduras cocidas o picadas • ¾ taza de jugo de verduras • ½ taza de salsa de tomate, salsa de espagueti o salsa • 1 taza de sopa de verduras • 7-8 zanahorias o tallos de apio
Grupo de frutas 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 manzana, plátano (banana) o naranja mediana • ½ taza de fruta cortada cocida o enlatada • ¾ taza de jugo de frutas • ½ toronja • 7 fresas medianas • 12 granos de uva
Grupo de leche, yogurt y queso 	<ul style="list-style-type: none"> • 1 taza de leche o yogurt • 1 taza de postre de leche o flan • 1½ onzas de queso natural • 2 onzas de queso procesado • 2 tazas de requesón (cottage cheese) • 1½ taza de sopa de crema (preparada con leche) • 1 taza de bebida en base a soya con calcio
Grupo de carnes, aves, frijoles secos, huevos y nueces 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-3 onzas de carne magra, ave o pescado cocidos • 2-3 onzas carne molida • ½ pechuga de pollo o 1 muslo con pierna <p><i>Equivale a una onza de carne (más o menos 1/3 porción):</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • 1 huevo • 2 cucharadas de mantequilla de maní (cacahuate) • ½ taza frijoles secos cocidos • ½ taza frijoles refritos • ½ taza tofu



Grupo del pan, cereal, arroz y pasta

Lo que aprenderá de este grupo:

- Por qué es importante comer alimentos del grupo del pan, cereal, arroz y pasta.
- Cómo seleccionar y preparar los alimentos de este grupo.

Todos debemos comer todos los días alimentos del grupo del pan, cereal, arroz y pasta.

Categoría según edad y actividad	Porciones recomendadas cada día
Niños de 2 a 6 años de edad, mujeres menos activas, y algunos adultos mayores	6
Mujeres activas, hombres, niños de edad escolar y niñas adolescentes	9
Mujeres embarazadas o amamantando	9
Hombres activos y niños adolescentes	11

¿Qué corresponde a una porción?

- 1 rebanada de pan
- ½ taza de arroz o fideos cocidos
- ½ taza de cereal cocido
- 1 onza de cereal listo para comer
- 1 tortilla de harina grande
- 2 tortillas de maíz pequeñas o tacos

Muchos alimentos del grupo del pan, cereal, arroz y pasta son una buena fuente de:

Fierro El pan y cereal integral, enriquecido son buenas fuentes de fierro. El fierro es necesario para los glóbulos rojos que transportan oxígeno en la sangre.

Fibra El pan y cereal integral son buenas fuentes de fibra. La fibra es importante para tener una buena función intestinal. Consumiendo alimentos altos en fibra se disminuye el riesgo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.

Las Vitaminas B Las vitaminas B las usa el organismo de diversas maneras — especialmente cuando las células convierten el alimento en energía.

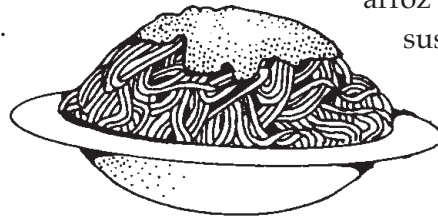
El ácido fólico (folic acid) es una vitamina B que reduce el riesgo de algunos tipos graves de defectos de nacimiento, cuando se consume **antes y durante** el embarazo. Los panes, cereales y pastas enriquecidos son buenas fuentes de ácido fólico.

Carbohidratos Los carbohidratos, o almidón, son una buena fuente de energía.

Cómo seleccionar alimentos del grupo del pan, cereal, arroz y pasta

- Para obtener la cantidad de fibra necesaria, es importante escoger varias porciones al día de alimentos preparados con grano integral. Entre los alimentos que contienen grano integral tenemos el pan integral, arroz entero y cereales de grano integral.
- A menudo consuma alimentos preparados con poca grasa o poca azúcar. Por ejemplo, bagels, panecillo inglés, arroz, tortillas de maíz y fideos.
- No consuma muchos productos horneados con alto contenido de grasa y azúcar. Los pasteles, galletas, donas y tortas pueden formar parte de una buena dieta, si se consumen sólo ocasionalmente.

- No compre cereales para el desayuno que vienen listos para comer ya que son más caros. Compre cereales sin azúcar, son más baratos y ahorra dinero y calorías. Los cereales cocinados tales como avena y harinas para cereales (por ejemplo Cream of Wheat®) son nutritivos y de bajo precio. *
- Para ahorrar dinero, compre arroz y fideos regulares en vez de comprar productos mezclados de cocimiento rápido o sazonados que son más caros.
- Hay muchos tipos de arroz. El arroz de grano largo se pega menos que el de grano corto. El arroz instantáneo se cocina más rápido, pero es más caro que el arroz regular.
- Pruebe nuevos alimentos de este grupo. Las rosquillas (bagels), el búlgaro, pan centeno o arroz entero agregan nuevos sabores a sus comidas.



* La referencia a algunos productos no se ha hecho con la intención de auspiciar el producto y excluir otros que pueden ser similares. Los ejemplos se indican en este libro sólo para conveniencia de los lectores.

Marque una línea desde cada alimento a la casilla que mejor lo describa.

arroz moreno
tortillas de maíz
galletas graham
harina de maíz
biscocho
galletas
pan de maíz
tortillas de harina
sémola
avena

Grano integral

Enriquecido

**Producto de grano con
más grasa y/o azúcar**

bollo o pan para hamburguesa
o bollo o pan para hot dog
arroz
espagueti o fideos
pan blanco
pan integral
hojuelas de tortilla (chips)
rosclas (donas)
galletas saladas (saltines)

Preparación de alimentos del grupo del pan, cereal, arroz y pasta

- Modere la cantidad de mantequilla, margarina, salsas y aderezos que pone en el pan, arroz y pastas o fideos. Muchos de estos productos agregan una gran cantidad de grasa o azúcar a los alimentos.
- Cuando prepare platos de pasta o arroz con mezclas preparadas o de recetas, use sólo la mitad de la mantequilla o margarina sugerida, para reducir las grasas.


Cómo guardar y cocinar pastas o fideos

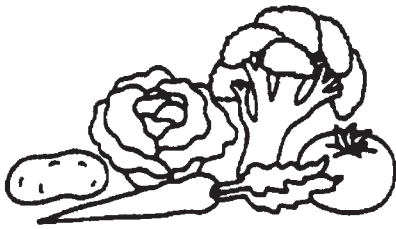
- Ponga a hervir una olla con agua. Vacíe los fideos y reduzca la temperatura para evitar que se rebalse la olla. Cocine sin tapar, revolviendo una o dos veces.
- Cocine los fideos hasta que estén blandos, unos 7 a 10 minutos (siga las instrucciones del paquete).
- Escorra bien los fideos cocidos. No enjuague los fideos cocidos, excepto si los usa para ensaladas. Al enjuagar los fideos se desperdician algunas vitaminas.
- Los fideos cocidos sobrantes de la comida deben refrigerarse y usar uno o dos días más tarde.

Cómo guardar y cocinar arroz

- Guarde el arroz crudo a temperatura ambiente. Guárdelo en un envase especial para guardar alimentos — no use envases plásticos para envasar productos no alimenticios.
- **No lave** el arroz antes o después de cocinarlo: muchas de sus vitaminas y minerales se desperdician.
- **Cómo cocinar el arroz blanco:** En una olla de dos o tres cuartos con tapa bien ajustada, combine 1 taza de arroz blanco con 2 tazas de agua. Hierva y revuelva una o dos veces. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento con la tapa puesta. Cocine unos **20 minutos** sin quitar la tapa o revolver. Saque del fuego y revuelva con un tenedor. El agua debe absorberse completamente.
- **Cómo cocinar arroz moreno:** En una olla de dos o tres cuartos con tapa bien ajustada, combine 1 taza de arroz moreno con 2 tazas de agua. Hierva y revuelva una o dos veces. Reduzca la temperatura y cocine a fuego lento con la tapa puesta. **Cocine por 45 a 55 minutos** sin quitar la tapa o revolver. Saque del fuego y revuelva con un tenedor. El agua debe absorberse completamente.
- El arroz puede cocinarse con uno o dos días de anticipación. Guarde en el refrigerador el arroz cocido y úselo en recetas combinadas o en budín de arroz. El arroz cocido se puede guardar en el congelador por un período de hasta un mes.

De este grupo, anote tres alimentos favoritos de su familia:





Grupo de verduras

Lo que aprenderá de este grupo

- Por qué es importante comer verduras.
- Cómo seleccionar y preparar las verduras.

Muchas verduras son una buena fuente de:

Vitamina A Las verduras de hojas de color verde oscuro, amarillo y naranja contienen caroteno, que el organismo transforma en vitamina A. La vitamina A ayuda a mantener saludables los ojos y la piel.

Fibra Especialmente las verduras de hojas verdes, coliflor, zanahorias, maíz, frijoles, guisantes (chícharos), papas con cáscara y tomates con piel y semillas son buenas fuentes de fibra. La fibra es importante ya que previene el estreñimiento y ayuda al movimiento intestinal. Consumiendo alimentos ricos en fibra se puede disminuir el riesgo de enfermedades cardíacas y algún tipo de cáncer.

Vitamina C Los tomates, papas, pimientos, brócoli y coliflor son buenas fuentes de vitamina C. La vitamina C es necesaria para la cicatrización de heridas y ayuda a absorber el hierro.

Todos debemos comer verduras todos los días.

Categoría según edad y actividad	Porciones recomendadas cada día
Niños de 2 a 6 años de edad, mujeres menos activas, y algunos adultos mayores	3
Mujeres activas, hombres, niños de edad escolar y niñas adolescentes	4
Mujeres embarazadas o amamantando	4
Hombres activos y niños adolescentes	5

¿Qué corresponde a una porción?

- 1/2 taza de verduras crudas o cocidas
- 1 taza de verduras de hoja crudas

Cómo consumir 3 a 5 porciones de verduras todos los días


- Guarde verduras cortadas en su refrigerador — por ejemplo, zanahorias, tallos de apio, pimientos verdes o trozos de brócoli y coliflor — y cómalos como bocadillos. Para realzar su sabor, sírvalas con salsa simple.
- Agregue verduras a los sandwiches. El tomate o rebanadas de pepino, hojas de lechuga o brotes de alfalfa le dan buen sabor a los sandwiches.
- Agregue verduras picadas a las sopas, cacerolas, moldes de carne y ensaladas para darles más sabor, color y nutrición. También se puede agregar verduras picadas al pan y pasteles.
- Trate de comer verduras frías y frescas todos los días a la hora de almuerzo. Las zanahorias, apio y pimientos crudos se mantienen bien en la lonchera.

Selección de las verduras

- Compare los precios de las verduras frescas, enlatadas y congeladas. Las verduras enlatadas o congeladas cuestan menos que las verduras frescas cuando están fuera de temporada. Todas son nutritivas.
- Compre verduras frescas de la estación. Compre verduras frescas que estén firmes, de buen color y no marchitas o amarillentas.
- Compre verduras congeladas regulares y no aquellas con salsas y aderezos. De este modo ahorra dinero y obtiene menos calorías.



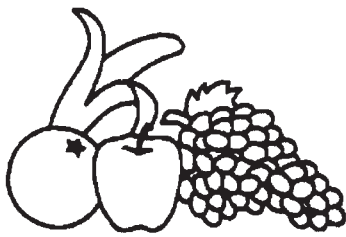
Anote tres verduras favoritas de su familia:



Preparación de verduras frescas



Verdura	Compra, almacenamiento y limpieza	Sirva crudos	Cómo cocinar
Brócoli, coliflor	Compre brócolis con cabeza verde y firme. Compre coliflores de cabeza blanca y firme. Refrigere en una bolsa plástica cerrada. Lave bien justo antes de usar; corte las puntas de los tallos duros.	Corte en trozos pequeños para comer crudos.	Cocine enteros o en trozos grandes. Al vapor, fritos o hervidos en poca agua hasta que pueda partírselos fácilmente con un tenedor. No cocine en exceso.
Col	Compre cabezas pesadas para su tamaño. Refrigere en bolsa plástica. Lave bien justo antes de usar.	Use coles crudas rebanadas en ensaladas.	Corte en tajadas y cocine al vapor o hervidos en poca agua hasta que estén blandos.
Zanahorias	Quite las hojas verdes o tallos de las zanahorias y refrigere en una bolsa plástica. Frote bien o pele antes de usar.	Rebane en trozos largos y sirva crudas. Es práctico comprar y servir zanahorias pequeñas ("baby carrots"), pero pueden ser más caras.	Cocínelas enteras o trozadas, al vapor, fritas o hervidas en poca agua hasta que estén blandas.
Hojas verdes: Hojas de remolacha, col rizada, col, espinaca, mostaza y nabo	Refrigere en una bolsa plástica cerrada. Justo antes de usar lave bajo agua corriente. Corte los tallos duros.		Al vapor o hervidas en poca agua hasta que las hojas estén mustias y blandas. No cocine en exceso.
Papas	Compre papas sin brotes y que la cáscara no esté verde. Guarde en un lugar frío y oscuro, no en el refrigerador. Justo antes de usar frote bien y quite las partes verdes o brotes.		Para asar, déjelas enteras y pinche la piel. O corte en trozos grandes y hierva en agua suficiente para cubrir las. Cocine hasta que estén blandas. Escorra antes de servir.
Calabazas de verano: Calabacín, calabaza amarilla, calabaza larga tipo fideo	Guarde en el refrigerador. Lave bien justo antes de usar y remueva los tallos.		Las calabazas largas tipo fideos se pueden asar enteras y los filamentos se pueden reemplazar por fideos. Otro tipo de calabazas de verano se pueden cortar y cocinar al vapor, fritas o hervidas en poca agua hasta que estén blandas.
Batatas (camotes), ñame	Guarde en un lugar frío, no en el refrigerador. Justo antes de usar frote bien o pele y corte los extremos.		Para asar, déjelas enteras y pinche la cáscara. O corte en trozos grandes y hierva en agua suficiente para cubrir las. Cocine hasta que estén blandas. Escorra antes de servir.
Calabazas de invierno: zapallo, ranúnculo, calabaza amarilla, hubbard, turban	Compre calabazas con cáscara dura. Guarde en un lugar seco. No refrigere. Lave bien justo antes de usar; corte por la mitad y remueva las semillas.		Corte por la mitad y ponga en una fuente para asar con poca agua. Ase hasta que estén blandas. Con una cuchara, saque la comida de la cáscara. Si desea prepare como puré.



Grupo de frutas

Lo que aprenderá de este grupo:

- Por qué es importante comer fruta.
- Cómo escoger y preparar la fruta.

Todos debemos comer fruta todos los días.

Categoría según edad y actividad	Porciones recomendadas cada día
Niños de 2 a 6 años de edad, mujeres menos activas, y algunos adultos mayores	2
Mujeres activas, hombres, niños de edad escolar y niñas adolescentes	3
Mujeres embarazadas o amamantando	3
Hombres activos y niños adolescentes	4

¿Qué corresponde a una porción?

- 1 fruta
- $\frac{3}{4}$ taza de jugo
- $\frac{1}{2}$ taza fruta enlatada
- $\frac{1}{4}$ taza fruta seca

Muchas frutas son buenas fuentes de:

Vitamina C Las naranjas, toronjas, melones y fresas son especialmente buenas fuentes de vitamina C. La vitamina C ayuda al organismo a cicatrizar heridas y a absorber el hierro y mantiene las encías saludables.

Vitamina A Las naranjas y otras frutas de color anaranjado son buenas fuentes de vitamina A. La vitamina A ayuda a mantener la piel y los ojos saludables.

Fibra Las frutas enteras son una buena fuente de fibra, especialmente si come la piel y semillas.

Cómo consumir 2 a 4 porciones de frutas todos los días

- Agregue fruta a los cereales, panqueques o bollos en el desayuno.
- Coma una manzana o un plátano (una banana) entera al almuerzo.
- Tome jugos de fruta en vez de sodas varias veces a la semana.
- Sirva postre de fruta mezclada en trozos.
- Comience el día tomando un vaso de jugo.

Selección de la fruta

- Coma a menudo fruta entera o en trozos — tiene más contenido de fibra que los jugos de fruta.
- Compre **jugos de fruta** 100 por ciento. Las bebidas de fruta, los ponches de fruta y las bebidas con sabor a fruta contienen muy poco jugo y le agregan mucha azúcar.
- Compre fruta fresca de la estación y a buen precio. Guarde los plátanos (las bananas) y la fruta no madura a temperatura ambiente. Refrigere la fruta que está madura.
- Compre fruta enlatada con poco contenido de azúcar. Algunas frutas enlatadas están envasadas con azúcar adicional.

Preparación de la fruta

- Pele o lave la fruta fresca con bastante agua fría antes de comerla.
- Para consumir vitamina C, coma la fruta cruda.
- Corte la fruta justo antes de servir. Cuando corte frutas tales como manzanas, peras y plátanos (bananas), sumerja la fruta en jugo de naranja o de limón para que no se pongan de color marrón.
- Las frutas cocinadas o asadas son sabrosas en postres. Prepare salsa de manzana, manzanas asadas o pastel de melocotones (duraznos).



Melocotones (duraznos) enlatados en jugo
1/2 taza tiene:

No tiene azúcar adicional



Melocotones enlatados en almíbar liviana
1/2 taza tiene:

2 cucharaditas de azúcar adicional

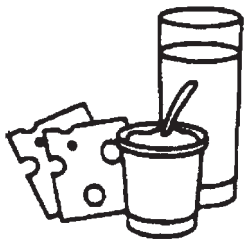


Melocotones enlatados en almíbar espesa
1/2 taza tiene:

4 cucharaditas de azúcar adicional

Anote tres frutas favoritas de su familia:





Grupo de la leche, yogurt y queso

Lo que aprenderá de este grupo:

- Por qué es importante comer alimentos del grupo de la leche, yogurt y queso.
- Cómo seleccionar y preparar los alimentos de este grupo.
- Cómo escoger otros alimentos, que no sea leche y que contengan calcio.

Todos debemos comer todos los días alimentos del grupo de la leche, yogurt y queso.

Categoría según edad	Porciones recomendadas cada día
Niños de 2 a 8 años de edad, adultos de 19 a 50 años de edad	2
Niños mayores y adolescentes de 9 a 18 años de edad, adultos mayores de 50 años	3
Mujeres embarazadas o amamantando	2
Adolescentes embarazadas o amamantando	3

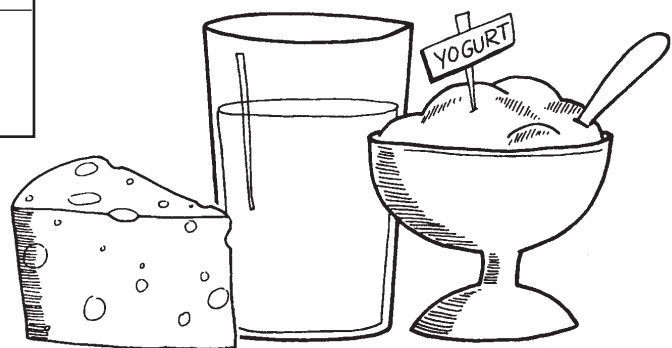
¿Qué corresponde a una porción?

- 1 taza de leche o yogurt
- 1½ a 2 onzas de queso

Los alimentos del grupo de la leche, yogurt y queso son buenas fuentes de:

Calcio La leche, yogurt y queso son las mejores fuentes de calcio. El calcio es importante para tener huesos y dientes saludables. Las personas que no consumen suficiente calcio pierden lentamente el calcio de sus huesos. Esto conduce a la osteoporosis y a la tendencia de que los huesos se quiebren con más facilidad en la etapa de la vida adulta.

Proteína La proteína es necesaria para formar y reparar la piel, músculos, sangre y tejido nervioso en todo el organismo.



Selección de alimentos del grupo de la leche, yogurt y queso


- Prefiera **leche sin grasa** (descremada) y yogurt sin grasa. La leche descremada tiene todos los nutrientes y la mitad de las calorías de la leche entera. Si para usted es difícil tomar leche descremada, cambie gradualmente de leche entera a leche descremada. Comience tomando **leche con grasa reducida (2%)**, enseguida tome **leche con bajo contenido de grasa (1%)** y después tome leche sin grasa.
- Compre queso y yogurt con bajo contenido de grasa preparados con leche descremada o grasa reducida. Estos productos tienen menos grasa que la leche entera y que los productos preparados con leche entera.
- Consuma con moderación quesos y helados con alto contenido de grasa. Estos productos agregan mucha grasa y calorías adicionales a su dieta.
- Si quiere comer algo especial, coma postres congelados y yogurt congelados con poca grasa.
- Cuando compre productos lácteos, fíjese si el producto está fresco mirando la fecha en el envase.

Algunas personas tienen problemas cuando toman leche

La leche produce en algunos niños mayores y adultos gases dolorosos, hinchazón o diarrea. Estos problemas son causados por no tener suficiente cantidad de la enzima que digiere la lactosa, (azúcar en la leche). Este problema se llama **intolerancia a la lactosa** (lactose intolerance). Las personas que tienen problema con la leche deben considerar estas sugerencias:

- Tome pequeñas cantidades de leche (menos de 1 taza cada vez). Tome leche con las comidas o con la merienda.
- Coma queso o yogurt en vez de tomar leche. Estos productos contienen usualmente menos lactosa que la leche.
- Compre otros productos variados que contienen calcio. Las verduras de color verde oscuro (excepto la espinaca), tofu preparado con sulfato de calcio y pescado enlatado con espinas blandas (por ejemplo salmón), son buenas fuentes de calcio.

De este grupo, anote tres alimentos favoritos de su familia:



La leche y muchos productos derivados de la leche son las mejores fuentes de calcio.

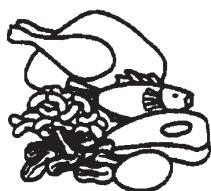
Usted puede elegir muchos alimentos que proporcionan el calcio que usted necesita.

Ponga un círculo alrededor del alimento que usted puede consumir en un día para obtener el calcio que necesita.

Estos alimentos:

Tienen calcio equivalente a:

 <p>1 taza requesón (cottage cheese)</p>  <p>3/4 taza helado</p>  <p>3 onzas salmón enlatado con espinas</p>  <p>1-1/2 a 1 taza verduras cocinadas</p>  <p>5 rebanadas de pan</p>  <p>1 1/2 taza brócoli cocinado picado</p>  <p>1 1/4 taza frijoles asados</p>  <p>4 tortillas de maíz</p>	 <p>1/2 taza de leche</p>
 <p>1 taza yogurt bajo en grasa, simple o con sabor</p>  <p>1 taza de flan preparado con leche</p>  <p>1 1/2 onzas de queso suizo, cheddar o colby</p>  <p>7 sardinas</p>  <p>1 1/2 taza de sopa de crema</p>  <p>2 onzas de queso procesado, americano</p>  <p>1 trozo (6 onzas) de tofu sólido — Mire la lista de ingredientes o las indicaciones de nutrición (Nutrition Facts) para verificar si se indica la cantidad de calcio.</p>	 <p>1 taza de leche</p>



Grupo de la carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

Lo que aprenderá de este grupo:

- Por qué es importante comer alimentos del grupo de la carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces.
- Cómo comprar alimentos de este grupo más baratos.
- Cómo preparar los alimentos de este grupo.

Los alimentos del grupo de la carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces son buenas fuentes de:

Proteína La proteína es necesaria para formar y reparar la piel, músculos, sangre y tejido nervioso en todo el organismo.

Fierro El fierro es necesario para los glóbulos rojos que transportan oxígeno en la sangre.

Todos debemos comer todos los días alimentos del grupo de la carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces.

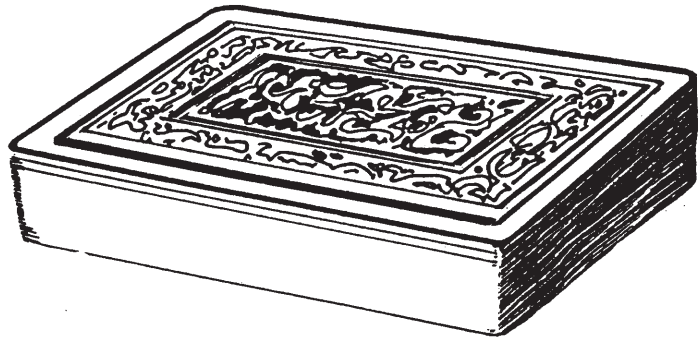
Categoría según edad y actividad	Porciones recomendadas cada día
Niños de 2 a 6 años de edad, mujeres menos activas, y algunos adultos mayores	2, para un total de 5 onzas
Mujeres activas, hombres, niños de edad escolar y niñas adolescentes	2, para un total de 6 onzas
Mujeres embarazadas o amamantando	3, para un total de 7 onzas
Hombres activos y niños adolescentes	3, para un total de 7 onzas

¿Qué corresponde a una porción?


- 2½ a 3 onzas de carne magra cocida, aves o pescado
- Corresponde a 1 onza de carne magra (más o menos ⅓ de porción): ½ taza frijoles cocidos, o 1 huevo, o 2 cucharadas de mantequilla de maní

Selección de la carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

- Cuando prepare carne, aves o pescado, seleccione porciones pequeñas o medianas. Dos o tres onzas de carne cocinada sin hueso es una buena porción para un adulto o dos niños. Un juego de naipes es más o menos del tamaño de 3 onzas de carne.
- Combine porciones pequeñas de carne, ave o pescado con fideos, arroz, frijoles o papas para preparar un plato principal más barato.
- Con frijoles secos cocinados o huevos se puede preparar un plato principal sabroso y nutritivo y a menudo más barato que la carne.



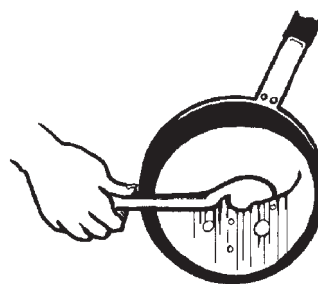
De este grupo, anote tres alimentos favoritos de su familia:



Cómo cocinar la carne

Cocine la carne evitando la grasa

- Quite la grasa de la carne antes de cocinarla.
- Retire la grasa que sale de la carne cocinada. Ponga la carne sobre una rejilla en la cacerola para evitar que se cocine sobre el jugo de la grasa.
- Escurra la grasa después de cocinar carne molida. Después enjuague la carne cocida en agua caliente y colóquela en toallas de papel para escurrirla.
- Sazone la carne mientras se cocina con agua, caldo o salsa de tomate en vez de usar el jugo de la grasa.
- Cuando cocine chuletas y bistec sobre la hornilla, use una sartén que no se pegue y ponga muy poco aceite o mejor no ponga nada.



Cocinando al vapor la carne queda más tierna

- Use temperatura mediana.
- Agregue agua u otros líquidos mientras cocina.



Carne dorada sobre temperatura mediana.



Agregue líquido — agua, jugo de tomate o caldo.



Cacerola cubierta.

Cocine sobre temperatura baja o mediana hasta que esté blanda.

O ponga al horno a 325° F.

Cómo comprar y preparar pollo y pavo

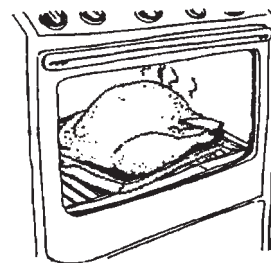
Preparación del pollo y pavo

- Compare precios. A veces se ahorra dinero comprando un pollo entero en vez de trozado.
- Cuando compre un pollo entero, calcule $\frac{1}{2}$ libra por persona. Las presas de pollo con mucho hueso como las alas y el espinazo cuestan menos pero se desperdicia mucho.
- Aproveche las ventas. Si tiene espacio en el congelador, compre pollo y pavo cuando el precio es bajo.



Cocine el pollo y pavo evitando la grasa

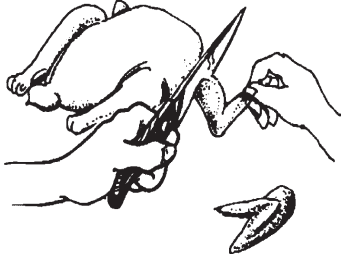
- Cocine el pollo asado, a la parrilla, horneado o en el micro ondas entero o en trozos.
- La piel del pollo y pavo tiene gran parte de la grasa. Remueva la piel antes de cocinar o antes de servir. Coma menos piel de pollo y pavo.
- Quite la grasa que sale cuando cocina el pollo o pavo. No la use.
- Prepare el pollo y pavo al horno. Use caldo para sazonar. No use mantequilla ni grasa derretida.
- ¡El pollo frito tiene mucha grasa! Si fríe el pollo, no ponga mucho pan sazonado. Las migas de pan absorben la grasa.
- Prefiera la carne blanca (pechuga) del pollo y pavo. Coma menos carne oscura. La carne blanca tiene menos grasa. La pechuga tiene menos grasa que las patas y los muslos. ¡Las alas tienen mucha grasa!
- Enfríe las sopas en el refrigerador. Quite la grasa acumulada en la superficie cuando se endurece.



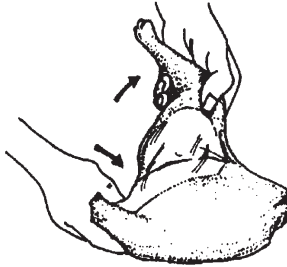
Cómo trozar un pollo entero

Consejos para manejar el pollo en forma segura

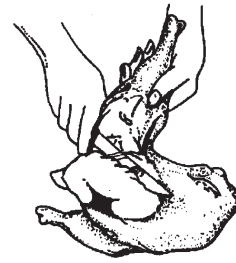
- Lave con agua caliente con jabón los cuchillos, tabla de cortar, mesas y manos después de tomar pollo crudo. Después de lavar, enjuague los cuchillos, tabla de cortar y mesas con una mezcla de 1 cucharada de blanqueador en un cuarto de agua.
- Mantenga el pollo crudo y sus jugos, lejos de los alimentos que comerá crudos.



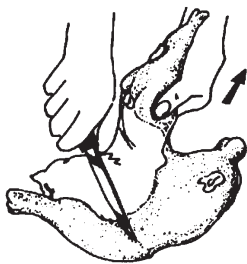
Remueva las alas cortándolas en las articulaciones y manteniendo el cuchillo cerca del hueso. Tome la punta del ala y aléjela del pollo.



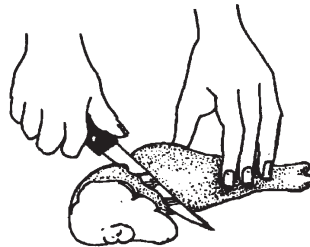
Corte la piel entre el muslo y el cuerpo. Agarre la pierna y presiónese para soltar la articulación de la cadera.



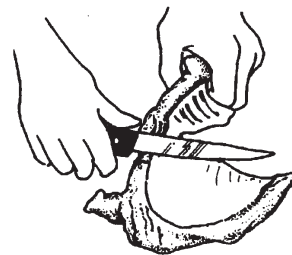
Remueva la pierna y el muslo cortando desde la cola hacia el cuello. Mueva el cuchillo en la articulación de la cadera para cortar los tendones.



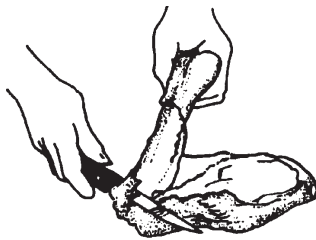
Retire la pierna y el muslo y corte la piel que conecta.



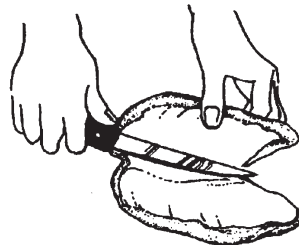
Separe el muslo de la pierna cortando en la articulación de la pierna.



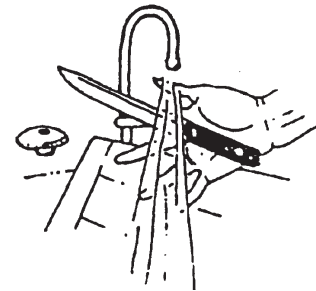
Separe el espinazo de la pechuga colocando la pechuga en la tabla para cortar con el espinazo mirando hacia arriba. Retire el espinazo de la pechuga.



Remueva la cola y la pechuga del espinazo levantando y retirando de la parte de atrás. Corte la piel para remover la cola y la sección de la pechuga de la parte trasera.

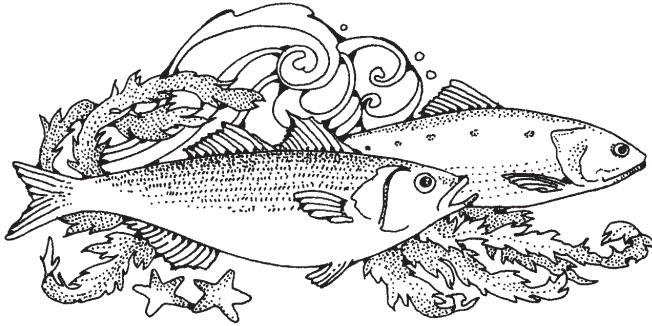


Separe la pechuga colocando la piel hacia abajo y cortando a lo largo de la "V" en el hueso de la pechuga.



Lave los cuchillos, tablas de cortar y manos con agua caliente y jabón después de poner a cocinar el pollo o de guardarlo en un envase.

Cómo comprar y cocinar pescado



El pescado es una buena elección.

- El pescado tiene menos calorías que la carne, pero tiene la misma cantidad de proteínas.
- Para no aumentar la grasa del pescado, use muy poca grasa (o nada) cuando lo cocine.

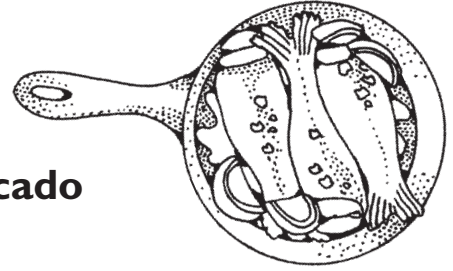
Compra y almacenamiento del pescado

Pescado fresco

- El pescado fresco es firme y de aspecto brillante. El pescado no muy fresco es más suave y huele a pescado.
- Compre sólo la cantidad que piensa usar en uno o dos días y guárdelo en la parte más fría del refrigerador.
- Si usted pesca su propio pescado, guárdelo en hielo hasta el momento de limpiarlo. Limpie el pescado el mismo día que lo pesca. Congele o refrigérelo inmediatamente.

Pescado congelado

- Compre pescado regular en vez de comprar pescado apanado o con aderezos para ahorrar dinero y calorías.
- Cuando compre pescado congelado, escoja los paquetes bien congelados y no los que se sientan blandos y aguados.
- Si compra pescado de un camión o en una feria al aire libre, fíjese que el peso sea correcto y evite el pescado que tenga mucho hielo ni que tenga quemaduras por el hielo. Compare también el precio para asegurar que es realmente más barato que el supermercado.
- Descongele el pescado congelado en el refrigerador justo antes de cocinarlo.



“Al gancho” un nuevo estilo de cocinar el pescado

- Cocine el pescado justo hasta cuando sea necesario. El pescado crudo tiene aspecto acuoso. Cuando está cocinado, el jugo se pone lechoso, firme y de color blanco.
- El pescado está listo cuando se desmenuza fácilmente con un tenedor.
- Agregue al pescado cocido jugo de limón, semilla de eneldo o tomillo para darle más sabor sin agregar grasa.

Método de cocinar	Direcciones	Tiempo aproximado*
Al vapor	Cocine sobre una rejilla al vapor sobre agua hirviendo.	5 a 10 minutos
Al horno a la parrilla	Ponga a temperatura muy alta para asarlo. Cepille el pescado con una pequeña cantidad de margarina o aceite.	10 a 15 minutos
A la parrilla al carbón	Cocine sobre carbón caliente.	10 a 15 minutos
Frito en sartén	Cocine con poca grasa.	8 a 10 minutos
Asado	Cocine al horno. Mantenga el pescado húmedo con un poco de margarina derretida, salsa o aderezo.	10 minutos por pulgada de grosor a 400° F *
A fuego lento	Cocine en una pequeña cantidad de líquido en una cacerola tapada.	5 a 10 minutos
Micro onda	Cocine en una fuente de hornear con dos cucharadas de líquido. Cubra y cocine en ALTO.	4 a 8 minutos

***NOTA:** El tiempo de cocción varía según el peso y grosor del pescado.

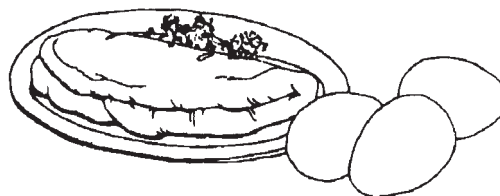
Cómo cocinar y guardar los huevos

Cómo guardar y preparar huevos y platos con huevos

- Antes de comprar huevos, revise que no estén quebrados. Prepare solamente huevos limpios que no estén quebrados.
- Refrigere los huevos en el cartón o en un envase cubierto a una temperatura de 40° F o más baja. No los congele.
- No guarde huevos — cocidos o crudos — a temperatura ambiente por más de dos horas.
- Guarde los platos preparados con huevos fríos a una temperatura de menos de 40° F.
- Guarde los platos preparados con huevos calientes a una temperatura de más de 150° F.
- Utilice los huevos crudos dentro de tres semanas y los huevos duros dentro de una semana.

Cómo preparar los huevos

- No coma huevos crudos o con poco cocimiento.
- Cocine los huevos a temperatura media — no alta.
- Cocine bien los huevos para matar las bacterias que puedan contener.



Método de cocimiento	Direcciones
Huevos duros	Ponga los huevos enteros en una olla tapada con agua fría. Caliente hasta que hierva. Baje la temperatura y deje reposar por 20 a 25 minutos. Sirva los huevos calientes o enfríelos rápidamente en agua fría. Refrigere los huevos duros.
Huevos escalfados	Rompa el huevo en una escudilla pequeña y póngalo en agua salada hirviendo — suficiente agua para cubrir el huevo. Caliente a fuego lento y retire la olla del fuego. Cubra y deje reposar por 5 minutos o hasta que la yema se solidifique.
Huevos fritos	Ponga muy poco aceite en una sartén. Rompa el huevo sobre la sartén a fuego mediano. Cocine el huevo hasta que la clara y la yema estén firmes. No los sirva con la yema líquida.
Huevos revueltos	Para dos porciones: Rompa 4 huevos en una escudilla. Agregue 4 cucharadas de leche o agua. Bata. Engrase muy poco una sartén. Agregue la mezcla de huevos y cocine a fuego bajo, revolviendo ocasionalmente hasta que la mezcla esté firme, no acuosa.

Cómo cocinar y guardar los frijoles secos y guisantes (chícharos)

Los frijoles secos y los guisantes son una buena elección.

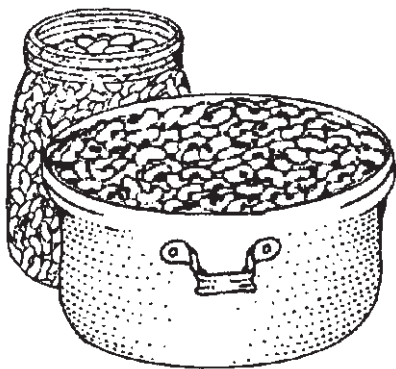
- Los frijoles secos y los guisantes contienen poca grasa.
- Los frijoles secos y los guisantes son buena fuente de fibra, proteína y varias vitaminas y minerales.

Cómo guardar frijoles secos y guisantes (chícharos)

Guarde los frijoles secos y guisantes (chícharos) en un envase hermético (cubierto). Las latas vacías de café con tapa son prácticas. Guarde en un lugar seco, frío por un período de hasta un año o en el congelador por un período de hasta dos años.

Cómo guardar frijoles remojados o cocinados

Si no usa inmediatamente los frijoles o guisantes (chícharos) remojados o cocinados, guárdelos en el refrigerador o congelador.



Cómo remojar los frijoles secos y guisantes (chícharos)

Algunas variedades de frijoles secos y guisantes (chícharos) deben remojar antes de cocinarlos. Las lentejas, guisantes negros y partidos se pueden cocinar con o sin remojar.

Revise los frijoles y los guisantes. Remueva los que están manchados o arrugados y partidos.

Para remojar frijoles secos o guisantes (chícharos) antes de cocinar, use uno de los siguientes dos métodos:

Remojo rápido

Ponga dos tazas (1 libra) de frijoles secos o guisantes en una olla grande con 6 tazas de agua. Hierva por dos minutos. Remueva la olla del fuego, cubra y deje reposar por una hora. Escurra los frijoles remojados. Agregue agua fresca para cocinar.

Remojo durante la noche

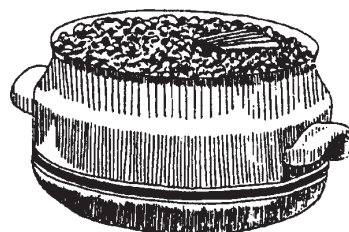
Ponga dos tazas (1 libra) de frijoles secos o guisantes (chícharos) en una olla grande con 6 tazas de agua. Deje remojando durante la noche. En la mañana, escurra los frijoles remojados. (Agregue agua fresca para cocinar). Refrigere si no los cocina inmediatamente.

Cómo cocinar frijoles y guisantes (chícharos)










Ponga los frijoles o guisantes en una olla grande. Si prepara una receta, agregue la cantidad de agua indicada en la receta. Si cocina los frijoles para usar más tarde, cúbralos con una cantidad de agua tres veces mayor que la cantidad de frijoles o guisantes.

(Los frijoles de soya requieren más agua). Si desea, puede agregar una (1) cucharada de aceite u otro tipo de grasa para evitar que se forme

mucha espuma durante la cocción. También se puede agregar trozos pequeños de carne ahumada o curada para agregar sabor. Hierva los frijoles, reduzca la temperatura y cocine a fuego lento; como guía para el tiempo de cocinado, siga la tabla de abajo. Revuelva ocasionalmente. Los frijoles y guisantes están listos cuando se sienten blandos con un tenedor.



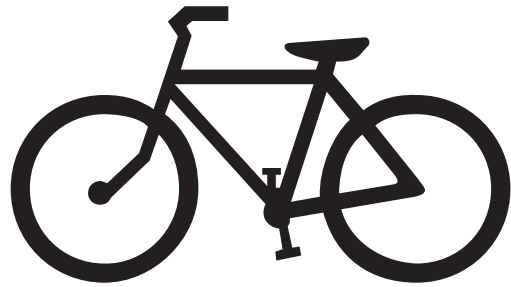
Una taza de frijoles secos equivale a 2 o 3 tazas de frijoles cocidos.

Tipo de frijoles o guisantes	Tiempo aproximado de cocción
No necesita remojo:	
 Guisantes partidos  Lentejas	30 a 45 minutos
Después de remojar:	
 Frijoles pinto  Frijoles colorados	2 horas
 Habas	1 hora
 Frijoles blancos  Frijoles nortinos	1½ a 2 horas
 Soya	3 horas
 Guisantes de pintas negras	45 a 60 minutos

Actividad física — Parte de una vida sana

Lo que aprenderá en esta sección:

- Por qué es importante la actividad física.
- Cómo ser más activa en la vida diaria.



La actividad física es entretenida además de ayudarle a sentirse bien.

Con actividad física se queman más calorías y también se puede mantener o mejorar el peso.

En los Estados Unidos mucha gente tiene una vida inactiva. La inactividad contribuye a la obesidad. Los adultos obesos tienen más riesgo de tener tensión arterial alta, enfermedades cardíacas, apoplejía (ataque cerebral), diabetes y algunos tipos de cáncer.

Incluya actividad física en su vida diaria:


- Consulte a su médico antes de comenzar una actividad física nueva.
- Caminar es una gran actividad física. Camine con sus amigos o familiares para sentirse segura y divertirse a la vez. Trate de caminar

durante 30 minutos en un día, ya sea de una vez o varias caminatas cortas para completar 30 minutos. Repítalo varias veces a la semana.

- Suba las escaleras para llegar a una vida saludable. Subiendo escaleras en vez de tomar el elevador se queman más calorías y se fortalecen los músculos.
- Siéntase y párese con la espalda derecha. La buena postura le hace sentir y verse mejor. Si pasa mucho tiempo sentada, párese y estire los músculos con frecuencia.
- Aconseje a sus hijos y a sus familiares que limiten el tiempo que miran televisión y que ese tiempo lo aprovechen para jugar en forma activa. Dé un buen ejemplo a sus hijos teniendo usted una vida activa.

Recuerde: Más actividad física es mejor que menos y cualquier cantidad es mejor que ninguna.

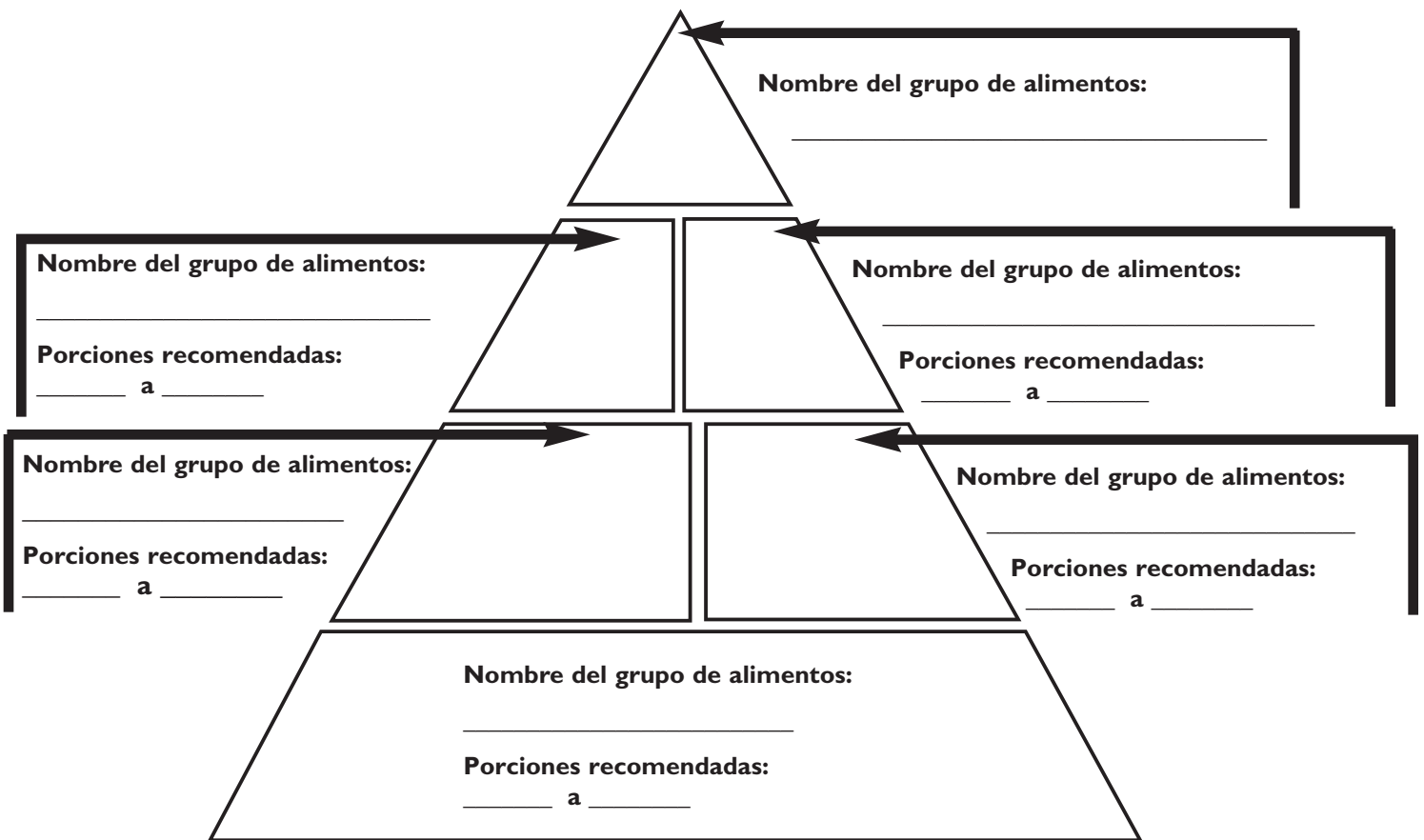
Anote algunas actividades físicas que le gusta a usted y a su familia:



Revisemos la Guía Pirámide de Alimentos.

Ahora que ya hemos aprendido algo sobre la Guía Pirámide de Alimentos, revisemos lo aprendido.

Complete el nombre de los diferentes grupos de alimentos en los espacios de la pirámide. Después anote el número de porciones recomendadas para cada grupo.



Recetas

En cada receta se indica el número de calorías y gramos de grasa por porción. Use esta información para planificar comidas que no tengan mucho contenido de grasa ni calorías.

Si usted usa leche descremada, las calorías y la grasa de las recetas será menor. Si usa leche entera, aumentarán las calorías y la grasa de la receta.

Las recetas se analizaron usando leche de bajo contenido de grasa.

Índice de recetas

	Página
Arroz y espagueti	31
Batido de naranja	33
Budín de arroz, fácil	31
Cacerola de atún con guisantes	38
Carne sobre la hornilla con salsa barbacoa	36
Enchiladas rellenas en capas con queso	34
Ensalada de frutas, lo mejor de la estación; frutas de estación (diagrama)	33
Ensalada de pastas con ave	39
Frijoles rojos con patas de cerdo	38
Frijoles rojos con arroz, Cajun	37
Lasaña	35
Pan de huevos	30
Panecillos de avena-afrecho	30
Papas asadas con queso	34
Pasta para sandwich de mantequilla de maní y pasas	36
Pastel de calabaza sin masa	32
Pollo, cómo cocinarlo	39
Sopa de hamburguesa	38
Sopa de guisantes partidos	37
Tacos de frijoles (o tostadas)	35
Tortilla de jamón y queso	36
Verduras al estilo chino (o con pollo o pavo)	32



Recetas para alimentos del grupo del pan, cereal, arroz y pasta

Panecillos de avena-afrecho

Se calculan 12 porciones

141 calorías y 6 gramos de grasa por porción

1 taza cereal de afrecho (bran) listo para comer

1 taza de leche con poca grasa

1 taza de harina

1 ½ cucharaditas de polvos de hornear

½ cucharadita de bicarbonato de soda

½ cucharadita de sal

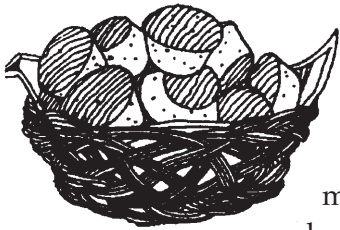
½ taza de avena cruda

1 huevo

¼ taza de azúcar

¼ taza de aceite vegetal

½ taza de pasas (opcional)



Caliente el horno a 375° F. Combine la leche y el cereal de afrecho en un tazón y deje reposar por 5 minutos. Entretanto, mezcle la harina, polvos de hornear, bicarbonato de soda,

sal y avena. Agregue a la mezcla de afrecho y leche el huevo, azúcar y aceite vegetal; mezcle bien. Agregue la mezcla de harina a la mezcla del cereal y revuelva hasta que se humedezca. Si mezcla en exceso los panecillos quedarán duros y puntudos. Agregue las pasas (opcional). Rellene el molde engrasado o cubierto de papel $\frac{2}{3}$ de su capacidad. Hornee por 12 a 15 minutos.

Pan de huevo

Se calculan 8 porciones

155 calorías y 6 gramos de grasa por porción

3 tazas de leche con poca grasa

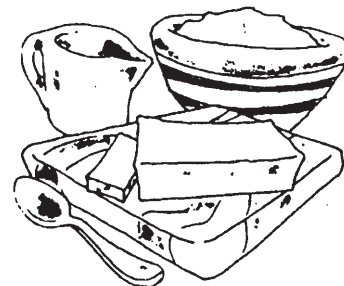
1 taza de harina de maíz

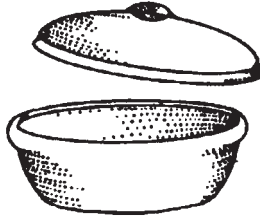
3 huevos

2 cucharadas de mantequilla o margarina derretida

1 ½ cucharaditas de sal

Caliente el horno a 400° F. Ponga un poco de mantequilla o aceite en una fuente cuadrada de 9 pulgadas. Mezcle la leche, harina de maíz, sal y mantequilla en una olla, cocine y revuelva a temperatura mediana hasta que espese. Bata los huevos en un tazón grande. Lentamente agregue a los huevos la mezcla de harina de maíz caliente mientras bate. Ponga la masa en la fuente engrasada. Hornee por 30 a 35 minutos hasta que la superficie de los panecillos esté firme. Sirva de inmediato.





Budín de arroz fácil

Se calculan 6 porciones

241 calorías y 3 gramos de grasa por porción

2¹/₄ tazas de leche con poca grasa

1/2 taza de pasas

1/4 taza de azúcar

1 cucharada de margarina

1/4 cucharadita de canela

1 taza de arroz crudo

Mezcle la leche, pasas, azúcar, margarina y canela en una olla. Ponga a hervir. Baje la temperatura lo más bajo posible. Agregue el arroz y tape la olla. Cocine a temperatura baja hasta que el arroz esté blando, más o menos 30 a 40 minutos.

Arroz y espagueti

Se calculan 6 porciones

186 calorías y 4 gramos de grasa por porción

2 cucharadas de margarina o mantequilla

1 taza de arroz crudo

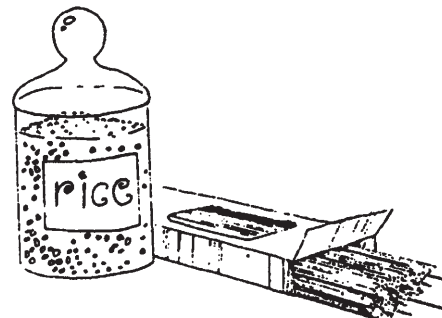
1/2 taza de espaguetis quebrados en trozos pequeños

1/2 cebolla pequeña, picada

3 tazas de agua

1 cucharada de caldo de pollo instantáneo o 1 cubo de caldo

Derrita la margarina en una olla grande. Agregue el arroz, espaguetis y cebolla. Cocine y revuelva la mezcla por 8 a 10 minutos a temperatura mediana o hasta que los espaguetis estén dorados. Agregue agua y cubo para caldo. Ponga a hervir, revolviendo y reduzca la temperatura. Tape la olla y cocine a temperatura baja por 25 a 30 minutos o hasta que se absorba el líquido y los espaguetis y el arroz estén blandos. Sirva de inmediato.





Receta para alimentos del grupo de las verduras

Pastel de calabaza sin masa

Se calculan 8 porciones

112 calorías y 2 gramos de grasa por porción

2 huevos grandes

2 tazas de calabazas o camotes enlatados o cocidos (lata de 1 libra)

2/3 taza de azúcar morena o blanca

1/4 cucharadita de sal

1 1/2 cucharaditas de aliño para pastel de calabaza (pumpkin pie spice) o 1 cucharadita de canela y 1/4 cucharadita de nuez moscada y

1/4 cucharadita de clavos de olor molidos

1/4 taza de harina

1 taza de leche en polvo descremada

1 taza de agua

Caliente el horno a 350° F. Mida todos los ingredientes en un tazón grande. Mezcle bien. Vacíe en una fuente con mantequilla para pastel de 9 pulgadas. Hornee a 350° F por 45 a 55 minutos o hasta el momento en que al insertar un cuchillo en el centro salga limpio y seco.

Variaciones: Use 3/4 taza de leche con poca grasa en vez de 1 taza de leche seca en polvo descremada y 1 taza de agua.

Verduras al estilo chino

Se calculan 6 porciones

69 calorías y 3 gramos de grasa por porción

4 zanahorias

1 tallo de apio

2 tallos de brócoli fresco

1 cebolla pequeña

1/4 de pimiento verde

1 cucharada de aceite vegetal

1/4 taza de agua

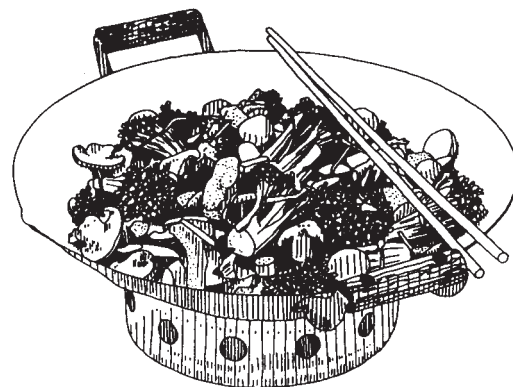
sal y pimienta a gusto

2 cucharadas de salsa de soja (opcional)

3 tazas de arroz cocido caliente

Lave las verduras. Rebane las zanahorias y el apio. Corte 1/4 de pulgada de las puntas del brócoli, rebane el tallo y las cabezas en trozos pequeños. Pique la cebolla y los pimientos verdes. Deje las verduras a un lado. Caliente el aceite en una sartén grande o wok a temperatura mediana. Ponga la cebolla y cocine revolviendo hasta que se vea transparente. Mezcle el resto de las verduras. Agregue agua, tape y cocine por 8 a 10 minutos o hasta que las verduras estén blandas. Ponga la salsa de soja y aderezos si desea. Sirva de inmediato sobre el arroz.

Variaciones: Agregue 1 o 2 tazas de pollo o pavo picado cocidos antes de agregar el agua.





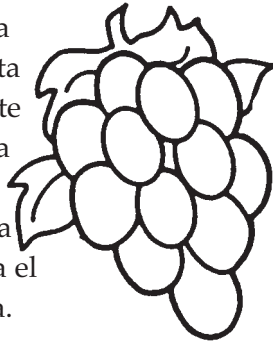
Recetas para alimentos del grupo de la fruta

Ensalada de las mejores frutas de la estación

Se calculan 6 porciones
80 calorías y cero gramos de grasa por porción

- 1 lata (16 onzas) de cóctel de fruta enlatada en jarabe liviano o jugo de fruta
- 1 plátano (banana)
- 2 frutas medianas — elija sus frutas favoritas de la estación.

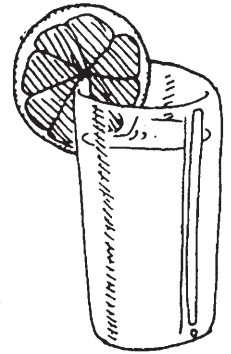
Escorra la fruta del cóctel. Troce el plátano (la banana) y mézclela con el cóctel. Lave la otra fruta y pele si fuese necesario. Corte en trozos pequeños. Revuelva la fruta fresca con la fruta enlatada. Sirva sobre una hoja de lechuga o en un tazón para el desayuno, almuerzo o comida.



Batido de naranja





Se calculan 4 porciones
176 calorías y 2 gramos de grasa por porción

- 1 lata (6 onzas) de jugo de naranja concentrado congelado
- 3 1/2 tazas de leche con poca grasa
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1/2 cucharadita de azúcar



Mezcle todos los ingredientes en una licuadora, o bata en un recipiente con tapa hasta que quede cremoso. Sirva frío.

Frutas de estación

Primavera	Verano	Otoño	Invierno
			
Manzanas Plátanos (bananas) Toronjas (pomelos) Naranjas Fresas	Cerezas Melones Nectarines Duraznos Ciruelas Fresas	Manzanas Plátanos (bananas) Uvas Melones Peras	Manzanas Plátanos (bananas) Uvas Toronjas Naranjas Tangerinas (mandarinas)



Recetas para alimentos del grupo de la leche, yogurt y queso

Enchiladas rellenas en capas con queso

Se calculan 6 porciones

330 calorías y 15 gramos de grasa por porción

2 latas (15 onzas cada una) de salsa de tomates

4 cucharaditas de chile en polvo

¼ cucharadita de ajo en polvo

12 tortillas blandas (9 onzas)

2 tazas (8 onzas) de queso rallado cheddar o monterrey jack

Caliente el horno a 350° F. En una cacerola mediana combine la salsa de tomates, chile y ajo en polvo. Ponga ¼ de la salsa en una bandeja de 9 pulgadas o en una bandeja para el horno cuadrada; cubra con 1 tortilla. Ponga dos cucharadas de salsa y 2 cucharadas llenas de queso. Repita, poniendo una capa de tortilla, salsa y queso. Cubra con papel de aluminio. Hornee hasta que se caliente y el queso se derrita por unos 25 a 30 minutos. Caliente el resto de la salsa a temperatura mediana hasta que se caliente. Saque la bandeja con las enchiladas y ponga en un plato de servir. Corte en triángulos. Sirva con el resto de la salsa.

Papas asadas con queso

Se calculan 6 porciones

200 calorías y 9 gramos de grasa por porción

½ cebolla pequeña, picada fina

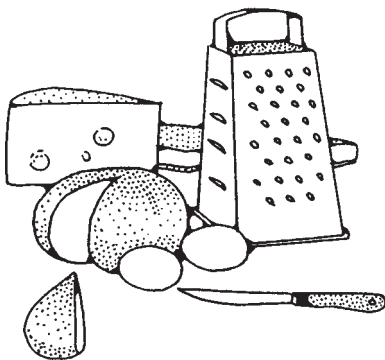
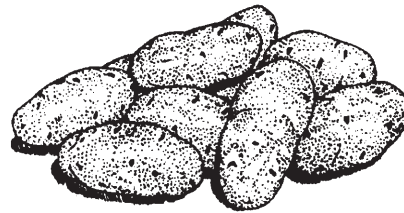
3 huevos batidos

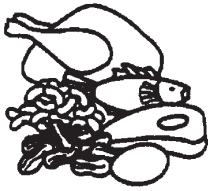
¼ taza de leche con poca grasa

3 tazas de puré de papas

1 taza (4 onzas) de queso rallado procesado

Caliente el horno a 375° F. Mezcle todos los ingredientes y ponga en una bandeja para el horno. Hornee por 40 a 50 minutos. Sirva de inmediato.





Recetas para alimentos del grupo de la carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

Tacos de frijoles

Para 8 tacos

200 calorías y 9 gramos de grasa por taco

8 hojas para tacos

1 cebolla pequeña picada

2 cucharaditas de aceite vegetal

1 lata (16 onzas) de frijoles refritos o 2 tazas de frijoles cocidos y en puré

1 taza de salsa (opcional)

1/4 de cabeza de lechuga picada

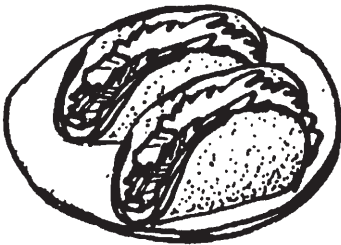
2 tomates picados

1 taza (4 onzas) de queso rallado

salsa picante o salsa para tacos al gusto

Caliente las hojas de tacos en el horno a 325° F por 5 minutos. Sofría la cebolla picada en el aceite vegetal. Vacíe los frijoles y la salsa. Caliente bien. Con una cuchara ponga los frijoles calientes en las hojas de tacos. Cubra con queso rallado, lechuga, tomates picados y salsa picante o salsa de taco.

Variaciones: Prepare tostadas (sandwich abierto). Use tortillas planas de maíz y ponga los frijoles en las tortillas. Cubra con queso, lechuga picada, tomates y salsa picante.



Lasaña

Se calculan 8 porciones

355 calorías y 14 gramos de grasa por porción

8 onzas de fideos para lasaña

1/2 libra de carne molida o pavo molido

2 tazas (frasco de 14 o 16 onzas) de salsa para espaguetis

1 taza (lata de 8 onzas) de salsa de tomates

1/2 taza de agua

1 paquete de 10 onzas de brócoli o espinaca congelados (descongele y escurra)

1 taza (8 onzas) de requesón con poca grasa

1 cucharada de perejil picado (opcional)

2 tazas (8 onzas) de queso mozzarella rallado

1/3 taza de queso parmesano rallado

Cocine los fideos para lasaña en agua hirviendo hasta que estén blandos, aproximadamente 10 minutos. Escurra los fideos y deje aparte. En una sartén dore la carne molida. Escurra el exceso de grasa. Mezcle y agregue la salsa de espaguetis, salsa de tomates, agua y brócoli o espinaca. Deje a un lado. En un tazón pequeño, mezcle el queso requesón con el perejil (opcional).

En la parte de abajo de una bandeja de vidrio de 8 por 11 pulgadas (o una bandeja para el horno de 9 por 13 pulgadas) ponga más o menos 1 taza de salsa de carne; cubra con una capa de fideos. Sobre los fideos, ponga la mitad del queso requesón y la mitad del queso mozzarella. Con una cuchara ponga más o menos 1 taza de salsa de carne sobre los quesos. Enseguida agregue otra capa de fideos, el resto del queso requesón y mozzarella y 1 taza de salsa de carne. Ponga otra capa de fideos y cubra con el resto de la salsa de carne y queso parmesano rallado.

Hornee a 375° F por 35 a 45 minutos, hasta que esté caliente y burbujeante.



Carne sobre la hornilla con salsa barbacoa

Se calculan 5 porciones
244 calorías y 10 gramos de grasa por caloría

- 1 cucharada de aceite
- 1 libra de chuletas de puerco, bistec de puerco, patas de pollo o muslo
- Salsa barbacoa:**
 - 1 lata (8 onzas) de salsa de tomates
 - 1 cebolla pequeña picada
 - 1/4 taza de ketchup
 - 2 cucharadas de vinagre
 - 2 cucharadas de azúcar morena
 - 1/2 cucharadita de sal
 - 1/8 cucharadita de pimienta

Caliente el aceite en una sartén grande. Cocine la carne hasta que esté dorada por todos lados. Mezcle todos los ingredientes para la salsa y vacíe sobre la carne. Baje la temperatura lo más bajo. Cubra la sartén y cocine a temperatura baja por 45 minutos hasta que la carne esté cocida.

Pasta para sandwich de mantequilla de maní y pasas

Se calculan 10 porciones (de 2 cucharadas cada una)
188 calorías y 13 gramos de grasa por porción

- 3/4 taza de pasas
- 1 taza de mantequilla de maní (cacahuetes)

Corte las pasas en trozos pequeños. Mezcle la mantequilla de maní con las pasas picadas. Use como pasta sobre pan o galletas.



Tortilla de jamón y queso

Se calculan 2 porciones
205 calorías y 15 gramos de grasa por porción

- 4 huevos
- 4 cucharadas de agua o leche con poca grasa
un poco de sal y pimienta al gusto
- 1 cucharadita de mantequilla o margarina
- 2 cucharadas de queso
- 2 cucharadas de jamón picado cocido

Mezcle los huevos, el agua, sal y pimienta con un tenedor. Caliente la mantequilla o margarina en una sartén de 12 pulgadas sobre temperatura mediana, hasta que se derrita. Vacíe la mezcla de huevos. La mezcla debe espesar en los bordes de inmediato. Con una espátula para panqueques mueva cuidadosamente la porción cruda del centro hacia los bordes. Cuando la superficie esté cocida, saque de la hornilla. Ponga el queso y el jamón sobre los huevos cocidos. Con la espátula de panqueques, doble por la mitad y enrolle volteando la tortilla sobre un plato con un movimiento rápido de la muñeca.



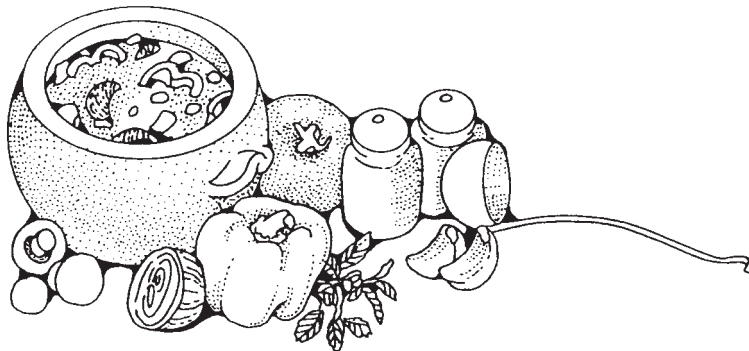


Frijoles rojos con arroz, Cajun

*Se calculan 6 porciones
622 calorías y 15 gramos de grasa por porción*

- 2 tazas (1 libra) de frijoles rojos o colorados (kidney)**
- ½ libra de pavo ahumado**
- 3 tazas de cebolla picada**
- 1 taza de cebollas verdes picadas**
- 1 cucharada de sal de ajo**
- 1/4 cucharadita de orégano**
- 1 cucharadita de pimienta roja en polvo**
- 1 cucharadita de pimienta**
- 1 cucharadita de salsa Worcestershire**
- ½ libra de salchicha ahumada, cortada en trozos (opcional)**
- 1 lata (8 onzas) de salsa de tomates**
- 3 tazas de arroz cocido caliente**

Saque las impurezas y lave los frijoles; coloque en una olla grande. Agregue 6 tazas de agua a los frijoles; deje remojando durante la noche. Escorra. Cubra con 6 tazas de agua fresca. Agregue el pavo ahumado a los frijoles; cubra y cocine a temperatura baja por 45 minutos. Agregue las cebollas, hierbas, aliños y salsa Worcestershire; siga cocinado por 1 hora. Dore la salchicha y escorra la grasa; agregue a los frijoles. Agregue la salsa de tomates. Cubra y cocine a temperatura baja por 45 minutos, agregando más agua si es necesario. Sirva sobre arroz.



Sopa de guisantes partidos

*Se calculan 6 porciones
285 calorías y 6 gramos de grasa por porción*

- 2 tazas de guisantes secos, partidos**
- 1 cebolla grande**
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina**
- 5 tazas de agua**
- ½ taza de zanahoria rallada (opcional)**
- 1 cucharadita de sal**

Lave y escurra los guisantes partidos. Pique la cebolla. Cocine la cebolla en mantequilla en una olla grande hasta que esté transparente. Agregue a la cebolla el agua, los guisantes, zanahoria rallada y sal. Haga hervir. Baje la temperatura y cubra la olla. Cocine a temperatura baja por más o menos 1½ horas hasta que espese.





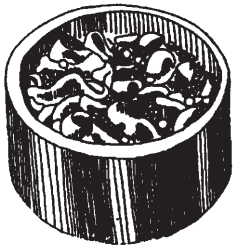
Cacerola de atún con guisantes

Se calculan 4 porciones

487 calorías y 15 gramos de grasa por porción

- ½ libra de fideos
- 2 cucharadas de margarina o mantequilla
- ¼ taza de cebolla picada
- ¼ taza de harina
- 2 tazas de leche con poca grasa
- 1 lata (16 onzas) de guisantes, escurridas
- 1 lata (6.5 onzas) de atún, escurrido
- ½ taza (2 onzas) de queso cheddar o procesado, rallado (opcional)

Cocine los fideos en agua hirviendo. Escurra. Mientras se cocinan los fideos, derrita la margarina en una sartén. Dore las cebollas en la margarina hasta que estén transparentes. Ponga harina en la mezcla de cebolla con margarina y revuelva. Agregue de a poco la leche y cocine hasta que la mezcla espese, revolviendo constantemente. Agregue los guisantes y el atún escurridos, los fideos y el queso. Mezcle. Caliente bien en la sartén y sirva o ponga en una fuente para el horno y hornee a 350° F por 30 minutos.



Sopa de hamburguesa

Se calculan 5 porciones

392 calorías y 17 gramos de grasa por porción

- 1 libra de carne molida o carne sobrante de asado o cacerola
- 2 tazas de papas en trozos
- 1 taza de zanahorias rebanadas
- 1 taza de cebolla picada
- 1 taza de apio picado
- 1 lata (46 onzas) de jugo de tomate
- 2 tazas de agua
- sal y pimienta a gusto

Dore la carne molida y escurra la grasa. Combine la carne, verduras, jugo de tomate y agua en una cacerola grande. Cocine a temperatura baja por 1¼ horas o hasta que las verduras estén blandas.

Frijoles rojos con patas de cerdo

Se calculan 3 porciones

330 calorías y 8 gramos de grasa por porción

- 1 taza (½ libra) de frijoles secos rojos o frijoles pinto
- 1 cebolla picada
- 1 libra de patas de cerdo ahumadas o 4 onzas de pavo ahumado
- 1 pimiento verde rebanado
- 1 diente de ajo
- 1 hoja de laurel

Limpie, lave y remoje los frijoles en 3 tazas de agua. Cuando estén listos para cocinar, escurra el agua y ponga los frijoles en una olla grande con 4 tazas de agua. Agregue la cebolla, carne, pimiento verde, hoja de laurel y ajo. Cocine lento pero continuo por 2 horas. Antes de servir, quite la hoja de laurel.





Cómo preparar pollo para guiso

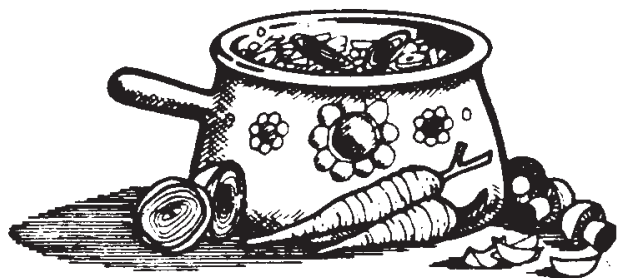
Pollo entero o pollo trozado
(patas o muslos)

Agua

1 cebolla picada

½ taza de apio picado

½ taza de zanahorias picadas



Ponga el pollo en la cacerola con suficiente agua para cubrirlo. Agregue las verduras. Hierva. Reduzca la temperatura y cocine a temperatura baja por 1 hora. Cuele la carne en un colador y guarde el líquido. Ponga el líquido en el refrigerador. Deshuese la carne y ponga al refrigerador. Quite la grasa que se ha formado en la superficie del caldo frío. Use el caldo para preparar sopas. Use la carne para cacerolas, ensaladas o sandwiches.

Ensalada de pastas con ave

*Se calculan 4 porciones, 1¼ taza cada una
265 calorías y 6 gramos de grasa por porción*

1 taza de macarrones crudos

1 cucharadita de cebollas verdes picadas

**¼ taza de aderezo liviano para ensalada,
tipo mayonesa**

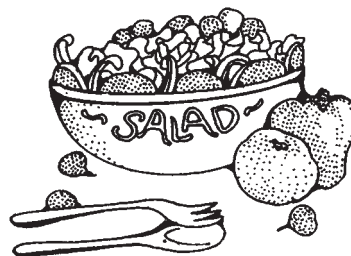
1 ⅔ tazas de pavo o pollo cocido en trozos

1 taza de uvas sin semilla, cortadas por la mitad

⅓ taza de apio cortado fino

4 hojas de lechuga o verduras para ensaladas

Cocine los macarrones de acuerdo a las instrucciones del paquete. Escorra. Agregue al aderezo la cebolla verde picada. Mezcle los macarrones, pavo o pollo, uvas y apio. Agregue el aderezo para ensalada. Enfríe bien y sirva sobre las hojas de lechuga.



La Oficina de Extensión de su condado

La Oficina de Extensión de su área o condado tiene como misión ayudar a las familias. Con el respaldo de investigaciones universitarias, los educadores locales de extensión ofrecen programas (algunos en español) para ayudar a las familias y comunidades a resolver problemas y satisfacer las necesidades que se presentan a través de sus vidas — desde el mejoramiento de la nutrición prenatal y habilidades paternas hasta el cuidado de los padres que envejecen. Busque la oficina de extensión local en el directorio de teléfono bajo las páginas de gobierno.

El Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin y la Universidad de Wisconsin-Extensión tienen una variedad de publicaciones de lectura fácil, algunas en español:

- *Los Alimentos: Cómo le Afectan* B3479S (*How Food Affects You* B3479)
- *Cocinando por Placer y Salud: Cómo Preparar Comidas Tradicionales con Menos Grasa* cartel B3539S (*Cooking for Pleasure & Health* cartel B3539R)
- *Comiendo por Placer y Salud* B3538S (*Eating for Pleasure and Health: How to Buy* B3538)
- *Cómo Ahorrar Dinero en el Gasto de los Alimentos* B3487S (*Stretching Your Food Dollars: Planning Meals & Shopping* B3487)
- *Cómo Alimentar a los Niños* B3572S (*Feeding Young Children* B3572)
- *Cómo Mantener los Alimentos Seguros* B3474S (*Keeping Food Safe* B3474)
- *Cómo Planear para Salir Adelante* B3478S (*Planning to Stay Ahead* B3478)
- *El Primer Año del Bebé* NCR 321S (*Parenting the First Year* NCR 321)
- *El Segundo y Tercer Año del Niño* NCR 578S (*Parenting the Second and Third Years* NCR 578)

Para hacer pedidos, consulte el reverso de este libro.

Reconocimientos

“Guías para su Dieta” se basa en la publicación “Dietary Guidelines for Americans” edición 5, HG232 (Washington, DC: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), 2000.

“Todos necesitamos una variedad de alimentos”, ha sido adaptado del mini cartel del Grupo de Nutrición (Washington, D.C.: Servicio de Alimentación y el Consumidor del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), 1995.

“Al gancho”, un Nuevo Estilo para Cocinar el Pescado”, adaptado de material del Servicio Nacional de Pescaderías Marinas, Departamento de Comercio de los Estados Unidos.

La Guía Pirámide de Alimentos, Boletín 252S de “Home & Garden”, (Washington, DC: Departamento de Agricultura de los Estados Unidos), 1992; en español o inglés: Food Guide Pyramid HG252 (1996), agotado.
Internet: <http://www.nal.usda.gov/fnic>

Recetas tomadas de:

Libro de Cocina “Basic Steps to Building a Better Diet”, Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin, Extensión, Condado de Dane.

“Eating Right Is Basic Recipes”, Programa Expandido de Educación de Nutrición y Alimentación (East Lansing, Michigan: Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de Michigan), 1992.

La referencia a algunos productos no se ha hecho con la intención de auspiciar el producto y excluir otros que pueden ser similares. Los ejemplos se indican en este libro sólo para conveniencia de los lectores.



© 2002 Por la Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin actuando como división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Envíe sus consultas sobre permisos para derecho de propiedad a: Director, Cooperative Extension Publishing, 103 Extension Bldg., 432 N. Lake St., Madison, WI 53706

Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin

Material desarrollado por personal de WNEP y especialistas del Programa de Vida Familiar, Extensión Cooperativa, Universidad de Wisconsin-Extensión:

Carol Bell, educadora en nutrición, Condado de Racine
Patricia Boelkow, educadora en nutrición, Condado de Waukesha
Ellen Henert, especialista asociada de medios de comunicación, UW-Extensión
Barbara Love, educadora en nutrición, Condado de Milwaukee
Patricia Ludeman, coordinadora, Condado de Dane
Beverly Phillips, especialista superior de servicios especiales, UW-Madison
Joy Thompson, educadora en nutrición, Condado de Rock
Revisado en el año 2002 por Amy Rettammel, especialista de servicios especiales, UW-Madison y UW-Extension.
Traducido por Olga Tediás-Montero.

Revisores:

Gloria Green, conferencista, Programa de Vida Familiar, UW-Extensión
Barbara Ingham, profesora asistente, Ciencias de la Alimentación y especialista en ciencia de la alimentación, UW-Madison y UW-Extensión
Dina Knibbs, educadora en nutrición, Condado de Rock
Juana Maldonado, educadora en nutrición, Condado de Milwaukee
Jorge Mayorga, educador en nutrición, Condado de Walworth
Susan Nitzke, profesora, Ciencias de la Nutrición, UW-Madison
Rosa Perez, educadora en nutrición, Condado de Milwaukee

Extensión Cooperativa, Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los E.U.A. y los condados de Wisconsin, publica esta información para contribuir al propósito de las Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914. La UW-Extensión ofrece igual oportunidad de empleo y acción afirmativa en su empleo y programación, incluyendo los requerimientos del Título IX. Si necesita este material en formato alternativo, comuníquese con Cooperative Extension Publications, teléfono (608) 262-2655 (Voz y TDD) o a la oficina de UW-Extensión, Programas de Igualdad de Oportunidades y Diversidad (Office of Equal Opportunity and Diversity Programs).

Esta publicación está disponible en español o inglés — *How Food Affects You* B3479 — en la oficina de UW-Extensión de su condado en Wisconsin, o (los operadores sólo hablan inglés):

Cooperative Extension Publications,
45 N. Charter St., Madison, WI 53715
Teléfono gratis: (877) 947-7827 (877-WIS-PUBS)
Madison: 262-3346 ; FAX (608) 265-8052
Internet: <http://www1.uwex.edu/ces/pubs>