



Huevos en la Dieta

Los huevos son una fuente barata de proteínas y de vitaminas B₁₂ y E. La única desventaja de los huevos es el colesterol. La yema contiene aproximadamente dos tercios de la cantidad diaria máxima recomendada de colesterol.

Sin embargo la investigación ha demostrado que las grasas saturadas tienen un mayor efecto en los niveles de colesterol en la sangre que el colesterol dietético y que los huevos no son la peor fuente de grasas saturadas.

Toda la grasa y el colesterol del huevo están en la yema ya que la clara es toda proteína y de bajas calorías. La clara puede ser usada regularmente por casi todas las personas en la dieta. Dos claras de huevos equivalen a un huevo entero.

Los huevos y la seguridad

En los últimos años la preocupación con la salmonella en los huevos ha aumentado. Antes se pensaba que esta bacteria se encontraba sólo en huevos con la cáscara rota, pero hoy se sabe que la bacteria puede estar en huevos sanos.

Para reducir los riesgos de envenamamiento con salmonella, siga estas simples reglas:

- Evite comer huevos crudos y alimentos que contengan huevos crudos.

Eggs in the Diet

Eggs are an inexpensive source of protein and an important source of vitamins B₁₂ and E. The one draw back to eggs is the cholesterol. The yolk of the egg contains about two-thirds of the total suggested daily maximum intake of cholesterol.

In the past research has shown that saturated fat has a greater effect on blood cholesterol levels than dietary cholesterol and eggs are not a major source of saturated fat.

All of the fat and cholesterol in the egg is in the yolk. The egg white is almost all protein and is low in calories. Egg whites can be used regularly in the diet by almost anyone. Two egg whites are equal to one whole egg.

Egg Safety

In recent years there has been increased concern about *salmonellosis* in eggs. Previously, it was thought this bacterium was found only in eggs with a cracked shell. We now know the bacteria can be in uncracked eggs.

To reduce the risk of foodborne illness from *salmonella*, follow these simple rules:

- Avoid eating raw eggs and foods containing raw eggs.

- Cuezca los huevos hasta que tanto la yema como la clara estén firmes.
- Sustituya los huevos normales por huevos pasteurizados o sustituto del huevo en recetas si no serán cocidos.

- Cook eggs thoroughly until both the yolk and white are firm.
- Substitute pasteurized eggs or egg substitutes in recipes that will not be cooked.

Manipulando los huevos con seguridad

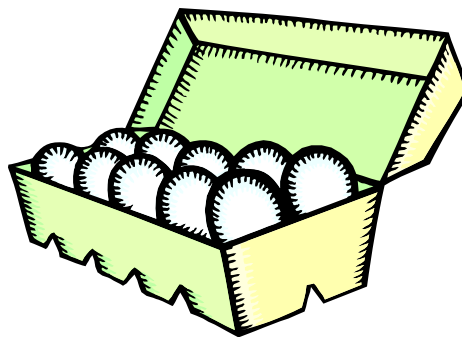
Como utilizamos muchos huevos en esta época del año, es importante seguir estas recomendaciones para saber que son seguros.

- Lávese las manos con cuidado antes de manipular huevos.
- Verifique los huevos cuidadosamente antes de comprarlos, vea que la cáscara no esté partida.
- Guarde los huevos en la caja original, en la parte más fría de la nevera.
- Mantenga los huevos frescos en la nevera.
- Recuerde que los huevos cocidos no deben permanecer fuera de la nevera por más de dos horas.
- Los huevos duros deben guardarse en la nevera y ser usados en el plazo de una semana. Guarde los huevos duros en la caja o en un recipiente cerrado.
- Deseche los huevos que estén rotos o partidos.

Handle Eggs Safely

We use a lot of eggs at this time of year. It is important to follow these suggestions to be sure they are safe.

- Wash hands thoroughly before handling the eggs.
- Check eggs carefully before buying, look for cracks or breaks.
- Store eggs in the original carton in the coldest part of the refrigerator.
- Keep fresh eggs refrigerated.
- Remember cooked eggs should not stay out of the refrigerator for more than a total of two hours.
- Hard cooked eggs should be refrigerated and used within one week. Store the cooked eggs in the carton or covered container.
- Discard any eggs that are cracked or broken.



Huevos Revueltos Jardineros

Esta es una receta rápida y fácil de hacer. Para variar, use diferentes vegetales, dependiendo de lo que tenga a mano o la estación del año.

- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de granos enteros de maíz (frescos, congelados o enlatados)
- 2 cucharadas pimiento verde o rojo picado
- 2 cucharadas de cebollines picados, incluyendo la hoja
- 1 cucharada de agua
- 2 huevos
- 4 claras de huevo
- 1 cucharadita de jugo de limón
- ½ cucharadita de hojas de albahaca picada
- 2 cucharadas de queso descremado rallado, opcional

En una sartén de 10 pulgadas:

Calendar el aceite a fuego mediano. Agregar los vegetales y el agua. Tapar y cocer hasta que el pimiento se ablande, unos 2 o 3 minutos.

En un recipiente pequeño, batir bien los huevos, el jugo de limón y la albahaca. Verter sobre los vegetales. Cuando la mezcla se comience a asentar, dar vuelta y revolver hasta que se cueza todo y no se vea ningún líquido. Si lo desea, colocar queso por encima.

Rinde 2 porciones

Información Nutricional por porción: 170 calorías, 8 g grasa, 0g trans grasa, 215 mg colesterol, 250 mg sodio, 8g carbohidratos, 1 g fibra.

Garden Patch Scramble

Here is a quick, easy meal. For variety, use different vegetables, depending on what you have on hand or what is in season.

- 1 tsp. vegetable oil
- ½ cup whole kernel corn (cut fresh from cobs, frozen or drained canned)
- 2 Tbsp. chopped sweet red or green pepper
- 2 Tbsp. chopped green onions with tops
- 1 Tbsp. water
- 2 eggs
- 4 egg whites
- 1 tsp. lemon juice
- ½ tsp. basil leaves, crushed
- 2 Tbsp. shredded low-fat cheese, optional

In 10-inch omelet pan or skillet:

Heat oil over medium heat. Add vegetables and water. Cover and cook just until peppers are tender, about 2 to 3 minutes.

In small bowl, beat together eggs, lemon juice and basil until blended. Pour over vegetables. As mixture begins to set, gently draw an inverted pancake turner completely across bottom and sides of pan, forming large soft curds. Continue until eggs are thickened and no visible liquid egg remains. Sprinkle with cheese, if desired.

Serves 2

Nutrition information per serving: 170 calories, 8g fat, 0g trans fat, 215 mg cholesterol, 250 mg sodium, 8g carbohydrate, 1 g fiber.

Al microondas:

Omita el aceite y el agua. En un recipiente de 1 litro, mezclar los vegetales. Taparlos con un plástico. Cocer a potencia máxima hasta que los pimientos se ablanden, unos 2 o 3 minutos.

En un recipiente pequeño, batir los huevos, el limón y la albahaca. Verter sobre los vegetales. Cocer a potencia máxima durante 1 minuto. Revolver, despegando los bordes y colocándolos hacia el centro. Continuar la cocción 1 o 2 minutos. Revolver. Si es necesario, tapar con un plástico y dejar reposar hasta que no quede líquido del huevo suelto, cerca de 1 minuto. Si lo desea, colocar queso por encima.

Rinde 2 porciones

Información Nutricional por porción: 150 calorías, 6g grasa, 215 mg colesterol, 0g trans grasa, 250 mg sodio, 8g carbohidratos, 1g fibra.

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

Microwave:

Omit oil and water. In 1-quart casserole, stir together vegetables. Cover with plastic wrap. Cook on full power until peppers are tender, about 2 to 3 minutes.

In small bowl, beat together eggs, lemon juice and basil until blended. Pour over vegetables. Cook on full power 1 minute. With pancake turner, move cooked portions at edges toward center. Continue cooking until eggs are almost set, about 1 to 2 minutes. Stir. If necessary, cover with plastic wrap and let stand until eggs are thickened and no visible liquid egg remains, about 1 minute. Sprinkle with cheese, if desired.

Serves 2

Nutrition information per serving: 150 Calories, 6g fat, 0g trans fat, 215 mg cholesterol, 250 mg sodium, 8g carbohydrate, 1g fiber.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

