



Alimentación saludable Healthy Eating

Cuando la temperatura ambiente es elevada, lo último que queremos hacer es cocinar. Es fácil acostumbrarse a comer cualquier cosa que tenemos a mano— y lo que tenemos a mano puede no ser la mejor opción.

Necesitamos comer diariamente alimentos variados de todos los grupos de alimentos. La cantidad de comida que una persona debe comer varía. Si quiere un plan personalizado visite www.MyPyramid.gov y escriba su información personal como altura, peso, edad, sexo, y nivel de actividad física. Así conseguirá un plan de alimentación basado en el número de calorías.

Si no sabe usar el computador, puede usar la siguiente tabla como referencia

When the outside temperature rises, it seems as though cooking food may be one of the last things we want to do. It's so easy to get into the habit of grabbing whatever's handy – and what we grab may not be the best choice we can make.

We need to eat a variety of foods from all of the food groups every day. How much each person should eat varies. If you would like a personalized plan go to www.MyPyramid.gov and type in your personal information – height, weight, age, gender, and level of physical activity. From this you will get an eating plan based on a specific number of calories.

If you do not use a computer, use the following charts as a guide:



Mujeres		
Edad	Frutas	Vegetales
31-50	1 ½ tazas	2 ½ tazas
51+	1 ½ tazas	2 tazas

Women		
Age	Fruits	Vegetables
31-50	1 ½ cups	2 ½ cups
51+	1 ½ cups	2 cups

Hombres		
Edad	Frutas	Vegetales
19-50	2 tazas	3 tazas
51+	2 tazas	2 ½ tazas

Men		
Age	Fruits	Vegetables
19-50	2 cups	3 cups
51+	2 cups	2 ½ cups

El plan de alimentación indica cuantas onzas de cereales, tazas de vegetales y frutas, vasos de leche, y onzas de proteínas debemos comer por día. Para algunos puede parecer mucho, para otros, menos de lo que están acostumbrados. Una vez que sepa cuánto debe comer de cada tipo de alimentos, puede hacer su plan personalizado.

Vea la gama de colores de los vegetales y frutas que hay en la tienda o en el supermercado.

Rojas: manzanas, remolachas, cerezas, uvas, pimientos, papas, rabanitos, frambuesas, fresas, tomates y sandía, son algunos ejemplos. Estos alimentos ayudan a prevenir algunos tipos de cáncer y las células del cuerpo.

Naranjas y amarillos: manzanas, albaricoques, melón tipo cantalupe, zanahorias, mangos, naranjas, peras, pimientos, calabaza, camotes, y otros que contienen caroteno que ayudan a reducir el riesgo de cáncer y a proteger el sistema inmunitario.

Azules y violetas: zarzamora, berenjenas, higos, uvas, y pasas de uvas, ayudan a proteger las células.

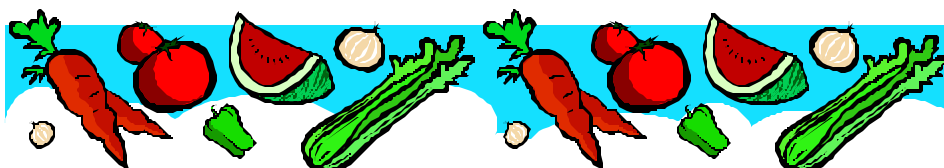
The eating plan tells you how many ounces of grains, cups of vegetables and fruit, cups of milk, and ounces of protein you should eat every day. For some it may seem like a lot of food, for others, it may be less than you are used to eating. Once you know how much food from each of the food groups you should be eating, you can make your meal plan.

Check out the many colors of vegetables and fruits at the grocery store.

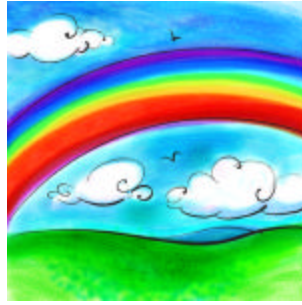
Reds: apples, beets, cherries, grapes, peppers, potatoes, radishes, raspberries, strawberries, tomatoes and watermelon are some examples. These foods may help prevent some types of cancers and help protect the cells in our bodies.

Oranges and yellows: apples, apricots, cantaloupe, carrots, mangoes, oranges, peaches, pears, peppers, pumpkin, sweet potatoes and many others contain carotenoids that help reduce risk of cancer, heart disease, and help the immune system.

Blues and purples: blackberries, eggplant, figs, plums, grapes and raisins help protect cells from damage.



Verdes: manzanas, espárragos, ejotes, brócoli, uvas, melón, kiwi, guisantes, espinacas, calabacines. Previenen las enfermedades de los ojos y la vista.



Greens: apples, asparagus, green beans, broccoli, grapes, honeydew, kiwi, peas spinach and zucchini are thought to help with diseases of the eyes.

Blancas: bananas, coliflor, jícama, hongos, papas y nabos ayudan a bajar la presión arterial. Algunos también son una buena fuente de potasio.

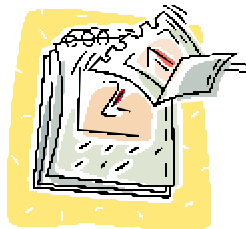
Whites: bananas, cauliflower, jicama, mushrooms, potatoes and turnips may help in lowering blood pressure. Some of these are also good sources of potassium.

Esta lista de frutas y vegetales disponibles en las tiendas y supermercados no está completa, pero es un buen comienzo. Intente mezclar los colores de vegetales en su plato– es muy sano y bajo en calorías si se comen solos. Además contienen fibra.

This is not a complete list of all fruits and vegetables that we can find in the store, but it is a start. Try mixing up the colors of the vegetables on your plate – it is healthy for you, can be low in calories when eaten plain, and is packed with fiber.

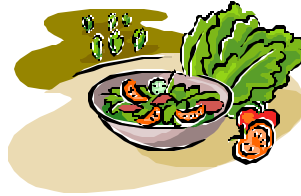
Recuerde que debe comer una gran variedad de alimentos todos los días, y entonces por qué no aprovechar para preparar un plato colorido?

Just remember that you need a variety of foods every day – so why not make your plate colorful?



Ensalada fácil de verano

Rinde 4 porciones



Easy Summer Salad

Serves 4

1 taza de pollo o pavo cocido, en cubos
1 cucharadita de cebolla picada
1/3 taza de condimento de ensalada
1 taza de fideos tipo macarrones, escurridos y fríos
½ taza de apio picado
½ taza de uvas rojas o verdes, cortadas en mitades
½ taza de gajos de naranja mandarina, escurridas
2 cucharadas de almendras en rodajas, si lo desea

En un recipiente grande, mezclar todos los ingredientes, salvo la naranja. Agregar la naranja y revolver.

Información nutricional por porción: 230 calorías, 13 g grasa, 36 mg colesterol, 450 mg sodio, 16 g carbohidratos, 13 g proteínas.

1 cup diced cooked chicken or turkey
1 teaspoon minced onion
1/3 cup salad dressing
1 cup cooked shell macaroni, drained and cooled
½ cup diced celery
½ cup red/green grapes, cut in half
½ cup mandarin oranges, drained
2 tablespoons slivered almonds, if desired

In a large bowl, stir together all ingredients except oranges. Add the mandarin oranges and stir to combine.

Nutritional information per serving: 230 calories, 13 g fat, 36 mg cholesterol, 450 mg sodium, 16 g carbohydrate, 13 g protein

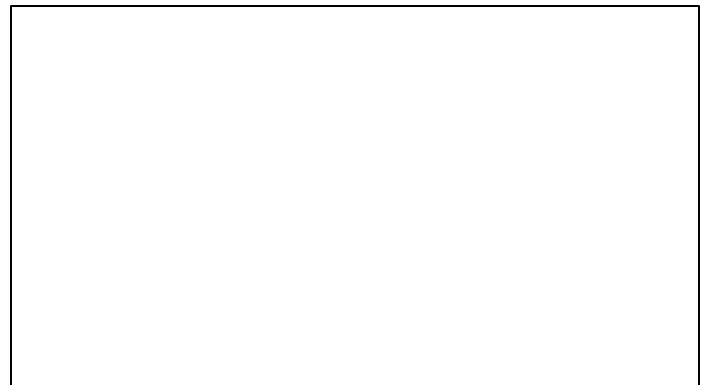
Preparada por:
Shirley Camp, MS, RD
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Macomb

Traducido por:
Beatriz Padilla

Prepared by: Shirley Camp, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Macomb Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM



University of Illinois College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences · United States Department of Agriculture ·
Local Extension Councils Cooperating

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food & Nutrition Service of the U.S. Department of Agriculture.