

▶ **CONTROLE SU CONSUMO DE GRASAS, AZÚCARES Y SODIO**

Compare las grasas (saturadas) sólidas, los azúcares añadidos y el sodio (la sal) en los alimentos que come. Mire la etiqueta de Información Nutricional para encontrar alimentos con menor cantidad de cada uno de estos productos.

GRASAS SÓLIDAS Y ACEITES

Algunas grasas son mejores que otras. Por lo general, los aceites son más sanos que las grasas sólidas. Limite la cantidad de grasas sólidas, como manteca, manteca de cerdo, margarina en barra, y las grasas en la carne de res y de ave. La clave es comer los tipos adecuados de grasas y aceites en las cantidades correctas. Los aceites que son mejores para usted son los siguientes:

- Aceite de canola
- Aceite de maíz
- Aceite de oliva
- Aceite de soja
- Aceite de cártamo
- Aceite de girasol
- Aceites en pescados
- Aceites en nueces y semillas

AZÚCARES AÑADIDOS

Los azúcares agregan calorías y se encuentran en los alimentos y las bebidas. Los alimentos y las bebidas con grandes cantidades de azúcares añadidos también tienen muchas calorías, pero aportan poca nutrición.

SAL

La mayoría de nosotros disfruta del sabor de la sal en los alimentos. Pero demasiada sal (sodio) puede provocar problemas de salud, como presión arterial alta. Busque el sodio en los paquetes de alimentos; muchos de los alimentos envasados que comemos tienen un alto contenido de sodio.

▶ **CONSEJOS PARA REDUCIR EL CONSUMO DE GRASAS, AZÚCARES Y SODIO**

Verifique la etiqueta de Información Nutricional.

Busque números menores en los artículos que compra. Preste atención a la cantidad de grasa, azúcar y sodio.

Cocine en su hogar para saber los ingredientes de los alimentos.

Prepare alimentos con poco aceite, reduzca las grasas sólidas y elija especias en vez de sal. Preparar las comidas en casa también cuesta menos que comer afuera. 💰

Controle la cantidad de azúcar.

La mayoría de los azúcares añadidos que comemos provienen de gaseosas, bebidas deportivas, pasteles, galletas, helado, golosinas y otros dulces. Use su dinero para comprar alimentos que sean verduras, frutas, alimentos de granos integrales, productos lácteos bajos en contenido graso o descremados y alimentos con proteínas magras. 💰

Agregue dulzura con las frutas. ¡Agregue a sus cereales bananas cortadas en rodajas, duraznos enlatados que estén envasados al agua, pasas de uva o frutas congeladas!

Agregue sabor con especias, hierbas, vinagres o jugo de limón.

Lentamente, reduzca la sal en las comidas agregando condimentos sin sal, ajo, albahaca, vinagre de sidra de manzana o jugo de limón a sus ensaladas, carnes y guarniciones. Enjuague los alimentos enlatados como frijoles o maíz para disminuir el sodio.

Piense dos veces sobre sus alimentos favoritos.

Coma pasteles, galletas, tartas, rosquillas, alimentos fritos y papas fritas con menos frecuencia. Agregan calorías extras y proveen poca nutrición.

💰 **CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO**

SESIÓN DE DEBATE:
**¿QUÉ CANTIDAD DE ALIMENTOS
Y DE ACTIVIDAD FÍSICA?**



▶ TILAPIA ASADA EN PLACA PARA HORNO CON SALSA DE TOMATILLO

TIEMPO DE COCCIÓN: 40 minutos

RINDE: cuatro porciones de 3-4 onzas (90 a 120 gramos)

INGREDIENTES:

- ¼ 1 libra de tomatillos (unos 480 gramos)
- ½ taza de cebolla roja o amarilla, bien picada
- 2 chiles Serrano u otro, bien picados
- 3 dientes de ajo picado
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- ¼ de cucharadita de sal kosher
- 1 cucharada de jugo de lima fresca (aproximadamente ½ lima)
- ¼ de taza de hojas de cilantro fresco picadas
- 4 filetes de tilapia, secados con palmaditas con una toalla de papel (se puede usar cualquier pescado blanco de bajo costo)

PREPARACIÓN:

1. Precaliente el horno a 450 °F (unos 200 °C).
2. Para hacer la salsa de tomatillo:
3. Para preparar los tomatillos, pele la cascarilla de la piel suave y verde del tomatillo. Enjuague los tomatillos con agua tibia y córtelos en cuartos.
4. Coloque los tomatillos pelados, la cebolla, los chiles, el ajo y 1 cucharadita de aceite en una placa para horno, revuelva bien y lleve al horno. Rostice durante aproximadamente 20 minutos hasta que los tomatillos estén blandos y de color verde oscuro. Deje a un lado para que se enfríe.
5. Coloque la mezcla en la licuadora; agregue la sal, el jugo de lima y el cilantro, y haga puré.
6. Para cocinar la tilapia:
7. Precaliente la sartén sobre fuego alto y, cuando esté caliente, agregue con cuidado 2 cucharaditas de aceite. Coloque los filetes de tilapia en la placa para horno. Cocine durante 2 a 3 minutos de cada lado, hasta que ambos lados estén bien dorados.
8. Pase la tilapia al plato para servir y cubra con una cantidad generosa de salsa. Sirva de inmediato.



NUTRIENTES POR PORCIÓN:

Calorías 171, Proteína 23 g, Fibra Dietética 2 g, Grasa Total 6 g, Grasa Saturada 1 g, Colesterol 48 mg, Sodio 195 mg



Para ver más recetas, visite
WhatsCooking.fns.usda.gov.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.