



NUTRITION

Cook Healthy Meals for Your Loved Ones

Good health starts at home. Here are tips to help you make healthy meals for yourself and your family.

EAT RIGHT—IT'S GOOD FOR YOU!

Eating healthy can change your life. It's good for your health. It gives you more energy, and it makes you feel better. Healthy food doesn't have to taste bad! The keys to good eating are what you cook, how you cook and how much you serve.

HOW AND WHAT TO COOK

When you fry and roast, you add fat to your meal. Bake, steam, stir-fry and grill instead. Use less salt, fat and sugar when you cook. Here's how:

- ▶ Replace *salt* with onions or with herbs like basil, parsley, garlic powder, black pepper, cumin and dill.
- ▶ Replace *fat* with low fat cheese, egg whites and light oils.
- ▶ Replace *milk* products with soy milk, cream cheese and low fat sour cream.
- ▶ Replace *sugar* with herbs like cloves, ginger, nutmeg or allspice.

SERVE SMALLER PORTIONS

Meal sizes have grown over the last 20 years. When you eat out, the meal may be many servings of a food. Think in terms of servings when you cook at home.

1 cup of cereal = *a fist*

½ cup of rice, pasta or potato = *½ baseball*

1½ oz. cheese = *2 slices*

½ cup of ice cream = *½ baseball*

1 cup of salad greens = *1 baseball*

1 baked potato = *a fist*

½ cup of fresh fruit = *½ baseball*

3 oz. meat, fish or poultry = *a deck of cards*

3 oz. grilled fish = *a checkbook*

1 pancake = *a DVD disc*

2 tbsp. peanut butter = *a ping pong ball*

1 tsp. butter or spreads = *1 dice*

Think of these rules of thumb when you make food for you and your family. Know how many servings of a food you should eat in a day. Go to: www.mypyramid.gov.

You don't have to load up your family's plates to show you love them. Give them the gift of good health instead.





NUTRICIÓN

Prepare comidas saludables para sus seres queridos

La buena salud empieza en casa. Las siguientes son algunas sugerencias para ayudarle a preparar comidas saludables para usted y su familia.

Coma bien — ¡Es bueno para usted!

Comer saludablemente puede cambiar su vida. Es bueno para su salud, le da más energía y le hace sentirse mejor. ¡La comida saludable no tiene por qué saber mal! La clave para comer bien está en lo que cocina, cómo lo cocina y cantidad que sirve.

Cómo y qué cocinar

Freír y poner las carnes en el rostizador, le agrega grasa a la comida. Es mejor hornear, cocinar al vapor, sofreír y azar la comida.

Use menos sal, grasa y azúcar cuando cocine. Cómo hacerlo:

- ▶ Reemplace la sal por cebollas o hierbas tales como albahaca, perejil, polvo de ajo, o especias tales como pimienta negra, comino y eneldo.
- ▶ Reemplace la grasa comprando por ejemplo queso bajo en grasa, claras de huevo y aceites ligeros.
- ▶ Reemplace los productos lácteos por leche de soya, queso crema y crema agria bajos en grasa.
- ▶ Reemplace el azúcar por clavos de olor, jengibre, nuez moscada o pimienta roja.

Sirva porciones más pequeñas.

El tamaño de las comidas ha aumentado en los últimos 20 años. Cuando come fuera, la comida puede ser de varias porciones. Cuando cocine en casa, tome en consideración las porciones.

- 1 taza de cereal = *un puño*
- ½ taza de arroz, pasta o patata = ½ *pelota de béisbol*
- 1 ½ oz de queso = *2 rodajas*
- ½ taza de helado = ½ *pelota de béisbol*
- 1 taza de lechugas verdes para ensalada = *1 pelota de béisbol*
- 1 patata asada = *un puño*
- ½ taza de fruta fresca = ½ *pelota de béisbol*
- 3 onzas de carne, pescado o carne de ave = *un tarjeta de naipe*
- 3 onzas de pescado a la parrilla = *una chequera*
- 1 panqueque = *un DVD*
- 2 cucharadas de mantequilla de maní = *una pelota de ping pong*
- 1 cucharadita de mantequilla o preparados para untar = *1 dado*

Piense en estas reglas generales cuando prepare comida para usted y su familia. Sepa cuántas porciones de un alimento debe consumir en un día. Visite: www.mypyramid.gov.

No tiene porqué recargar los platos de comida de su familia para demostrarles que los ama. Déles, en su lugar, el regalo de la buena salud.

