

Cocinar Saludable

¡al estilo Latino!



Lancaster General Health



Wellness Center

www.LancasterGeneralHealth.org

Contenido

Notas Para Los Lectores	2	Consejo Saludable: ¡Coma Frutas y Vegetales al Estilo Latino!	23
Introducción	3	Platillos Principales	
Glosario de Terminos	4	Arroz con Pollo.....	25
Comer Saludablemente ¡Al Estilo Latino!	5	Calabazitas	26
Modifique Sus Recetas y Vuévalas Mas Saludables	6	Picadillo	27
Condimentos y Aperitivos		Enchiladas de Espinacas y Frijoles.....	28
Sofrito	9	Cacerola de Plátanos Dulces	29
Pico de Gallo	10	¡Incluya Más Actividad Física a Su Rutina!	30
Salsa de Tomate Fresca	11	Postres	
Salsa Verde.....	11	Arroz con Leche.....	32
Lentejas y Tostadas de Vegetales	12	Pudín de Pan.....	33
Volviendo a los Conceptos Básicos	13	Flan de Canela.....	34
Sopas/Ensaladas		Batido Tropical.....	35
Sopa de Frijoles.....	15	Cenar Saludable Fuera de Casa.....	36
Sancocho.....	16	Referencias Adicionales.....	37
Ensalada de Brócoli y Aguacate	17		
Ensalada de Mango y Edamame	18		
Ensalada Gazpacho	19		
Frijoles Pintos.....	20		
Arroz y Frijoles.....	21		
Yuca.....	22		

Notas para los lectores

Estamos muy agradecidos con todas las personas que compartieron con nosotros sus experiencias, recetas y amor por la cocina Latina con nosotros. Este recetario es el resultado de un esfuerzo combinado por miembros de la comunidad y representa una parte central de la cultura Latina: la familia y la comida. Un agradecimiento especial a todos aquellos que colaboraron con sus ideas y sugerencias para la realización de este libro.

Listado de Colaboradores:

Ana Armanza

Evelyn Cepeda

Aida Crespo

Aida Gutacker

Rafael Hernandez

Jessica Hildebrandt, MS, RD, LDN

Amy Kling, BS

Jan Kristensen, MS, RD, LDN

Ivonne Lambie, MAT

Maria Elena Luciano

Marti Verástegui Pawlikowski

Elizabeth Ramírez

Norma Ramos

Rosemary Search, RN, BSN

Irene Suliveras

Sandra Valdez

*Spanish American Civic Association
(SACA)*

Beatriz Verástegui

Jacqui Zimmerman, RD, LDN

El análisis de nutrientes de cada receta fue hecho por una dietista registrada usando un programa llamado Food Works ver. 9.0 con derechos de autor 2007. Los valores nutritivos fueron redondeados siguiendo las reglas federales de nutrientes- mismas reglas que son seguidas en las etiquetas de alimentos. Considere que estos valores nutritivos son estimaciones y dependiendo de la marca de alimento que se compre o utilice para su preparación habrá variaciones en las mismas. Donde 2 o más ingredientes son sugeridos, el primero fue el usado para hacer este análisis. Cuando el número de porciones varía (por ejemplo, 4 a 6 porciones), el primer número representa el número de porciones para una sola persona.

Si tiene comentario, sugerencias o preguntas acerca de esta publicación puede comunicarse vía email con Jacqui Zimmerman RD, LDN jzimmer@LancasterGeneral.org.



Introducción

El Departamento de Censo de los Estados Unidos (US Census Bureau), indicó en Julio del 2006 que los Latinos son la minoría más grande en América. Los Latinos vienen de diferentes países de habla hispana. La cocina en cada país es única y los estilos e ingredientes que se usan para cocinar también varían dependiendo de cada región. Tradicionalmente, la cocina Latina incluye sabores diferentes e ingredientes saludables así como una variedad de frutas y vegetales que añaden colorido, además de una gran variedad de granos, frijoles y especias.

Las recetas en este libro de cocina reflejan muchas culturas Latinas en el Condado de Lancaster. Las recetas fueron contribuciones de varios miembros de la comunidad Latina, y del propietario de un restaurante local, todo con la idea de proporcionarle al lector una variedad de la comida tradicional Latina. En este libro de cocina usted encontrará ingredientes familiares así como algunos nuevos ingredientes que tal vez no haya probado antes. Esperamos que este libro de cocina no sólo sea un recetario más de colección pero que sirva de guía para ayudarle a hacer cambios para vivir un estilo de vida más sano.

Para los que están familiarizados con la cocina Latina, confiamos que este libro le ayudará a tratar de “aderezar” su dieta intentando algunos de estos platillos. Muchas de las recetas en este libro están llenas de sabores extraordinarios, colores brillantes, y alimentos nutritivos importantes para la salud en general. Este libro es sólo una pequeña muestra de lo que la cocina Latina ofrece. Esperamos que le inspire a aprender más acerca de esta rica y sabrosa cocina. ¡Hemos incluido un glosario de términos e ingredientes típicos, así como una lista de alimentos saludables que hemos llamado *Cocinar saludable: ¡Al estilo Latino!* para que ¡cualquiera pueda aprender a cocinar al estilo Latino!

La información en este libro de cocina es dirigida hacia el público de adultos y niños mayores de dos años. Y de ninguna manera reemplaza el consejo de su médico ni otro profesional calificado del cuidado de la salud



Glosario de Terminos

Achiote: Semillas que son a menudo molidas y utilizadas en alimentos para dar un color amarillento, también utilizado con otras especias.

Adobo: Es utilizado en la carne, pescado o pollo para aderezarla, o para condimentar otros platillos.

Aji: Chile picante pequeño, conocido como chile peruano. Existen en muchas variedades y colores diferentes.

Arroz: Grano largo de arroz blanco tradicionalmente utilizado.

Arroz con Pollo: Este platillo es muy común en casi todas las culturas Latinas, las recetas varían dependiendo del país de origen.

Bacalao: Tipo de pescado que ha sido secado y salado. Generalmente se sumerge en agua para quitar la sal antes de prepararlo.

Calabaza: Llamada calabaza india, su tamaño y color es semejante a una calabaza regular. Grande y redonda. Algunos mercados la venden pre-cortada.

Flan: Postre bañado con caramelo de azúcar.

Gandules: Palabra que se refiere a los guisantes de paloma. Es un tipo de legumbre. Arroz con gandules, o el arroz con guisantes de paloma, es un plato tradicional de la cocina Latina.

Malanga: Raíz que se parece al camote en forma y tamaño. Su cáscara es áspera y café, y por dentro es de color carne.

Mango: Fruta nativa de Asia, jugoso y dulce con una semilla grande en el centro. Se pela la cáscara antes de comer.

Picadillo: Un platillo popular en Iberoamérica, México y Cuba. Es una mezcla de carne molida, cebollas, ajo y tomates. El modo de preparación varía dependiendo de la región de origen. Se sirve típicamente con pan o arroz.

Plátanos: Fruta de la familia de la banana y se parece a una banana grande. Los plátanos son una fruta feculenta semejante a una papa, y siempre son cocinados antes de comer. Su piel verde se pone negra cuando maduran. Cuando están maduros son dulces y se pueden comer.

Sancocho: Estofado de carne o aves caseras y verduras; lleva generalmente diferentes tubérculos comestibles.

Salsa Verde: Salsa hecha de tomatillos o tomates verdes, chiles y otros condimentos.

Sazón: Una mezcla de sal y otros condimentos utilizado típicamente en platillos Latinos. Se encuentra en el supermercado en la sección de alimentos étnicos entre otros ingredientes Latinos.

Sofrito: Una mezcla de verduras que incluyen pimienta, cebolla, ajo, hierbas y especias. Puede saltarse o mezclarse directamente en el procesador de comida. Es utilizado para agregar sabor a varios platos, arroz, sopas, y estofados. Fácil de hacer pero también está disponible pre-hecho (fresco, en frasco o congelado).

Tortilla: En México, una tortilla es un disco plano hecho de masa de harina o harina de maíz. En España, una tortilla es una tortilla de huevo que es cortada en pedazos como un pastel.

Tomatillos: Tomate verde muy popular en México. El tomatillo esta cubierto por una piel o cáscara parecida al papel, que debe ser quitada antes de utilizarlos. El principal ingrediente en la preparación de la salsa verde.

Yuca: Verdura que tiene piel marrón y carne blanca. La piel se tiene que quitar antes de utilizarla. Conocida también como mandioca en algunos mercados.

Cocinar Saludable: ¡Al Estilo Latino!

Granos:

Incluya por lo menos algunos granos enteros. Busque la palabra “entero” (whole) con el grano.

- Arroz de grano largo
- Arroz Integral (o arroz integral instantáneo)
- Tortillas de trigo entero o tortillas de maíz.
- Quinoa, trigo de bulgur, u otros granos
- Avena y cereales de granos enteros
- Pan Integral

Frijoles:

Mantenga en su despensa latas de frijoles o frijoles crudos. Ambos tienen un período de conservación largo, y son ricos en Fibra y otros nutrientes de bajo costo de muchos alimentos nutritivos.

- Frijoles colorados
- Garbanzos
- Gandules
- Frijoles Blancos
- Frijoles Negros
- Frijoles Pintos
- Lentejas de cualquier tipo (rojas, verdes, o café)

Aceites Saludables

Recuerde que aún los aceites saludables son grasa y por lo tanto altos en calorías. Siempre mida la cantidad que necesite para una receta

- Oliva
- Maíz

Hierbas y Especies

Tenga a mano siempre en forma fresca o seca.

- Cilantro
- Comino
- Pimienta
- Pimienta de Cayena
- Canela
- Vainilla
- Semillas de Anato (Achiote)
- Ajo fresco o ajo en polvo
- Cebolla en polvo

Productos Lácteos y Huevos

Los productos lácteos contienen grasa saturada, así procure escoger productos bajos en grasa o sin grasa.

- Leche 1% grasa o leche desgrasada.
- Yogur bajo en grasa o sin grasa
- Quesos bajos en grasa
- Huevos

Pescado

Coma pescado al menos 2 veces por semana. El aceite de pescado como el que se encuentra en el salmón contiene ácidos grasos Omega-3 que son buenos para el corazón.

- Salmón (en lata o fresco)
- Tuna o Atún (en lata o fresco)
- Tilapia
- Cualquier otro tipo que sea de su agrado

Carne Blanca y Roja

Coma pescado o carne blanca más a menudo que carne roja, compre cortes bajos en grasa.

- Pollo con hueso o sin hueso y sin piel
- Carne Roja baja en grasa
- Puerco bajo en grasa

Frutas

Cómalas frescas, congeladas, secas o enlatadas en almíbar bajo en azúcar. Mantenga una variedad a mano; como por ejemplo:

- Aguacates
- Naranjas
- Mangos
- Plátanos
- Papaya
- Piña
- Maduros
- Guaba
- Peras

Vegetales

Cómalos frescos, congelados o en lata sin sal. Mantenga una variedad a mano; como por ejemplo:

- Tomates rojos y verdes
- Zanahorias
- Pimientos verdes y ajís
- Cebollas
- Habichuelas verdes
- Guisantes
- Papa dulce y papa blanca
- Yuca



Modifique Sus Recetas y Vuélvalas Mas Saludables

Comer saludable no significa tener que abandonar sus alimentos favoritos. Varíe sus recetas, piense como puede modificarlas para hacerlas más saludables. Le sorprenderá como con un sólo cambio su receta se vuelve más saludable y comprueba como la original puede ser tan buena como la modificada. No tiene que cambiar todas sus recetas. Si tiene una receta que prepara una vez al año o en ocasiones especiales, no hay necesidad de cambiarla. Concéntrese solo en las recetas que prepara con regularidad. Esto le asegurará tener una dieta mas saludable.

Hay muchas maneras en que puede modificar una receta para hacerla más saludable. Considere cambiar el método de cocinar los alimentos-en lugar de freírlos e ingerir cantidades más altas de grasa, cocínelos a la parrilla, o póngalos en el horno de esta manera se cocinan sin grasa agregada. Los alimentos también pueden ser cocinados con una cantidad más pequeña de aceite o usando agua o caldo en una cacerola antiadherente.

El tamaño de la porción es también clave para comer más saludable. Cuanto más grande sea la porción más calorías contiene. Si usted come más calorías de las que usted quema entonces aumentará de peso. Si piensa que no puede modificar una receta, trate de comer una porción más pequeña. El equilibrio es importante. Cuando sirva un platillo alto en grasa y calorías, asegúrese de ofrecer platos adicionales bajos en calorías como frutas y verduras. Poner atención al tamaño de las porciones que comemos es muy importante para mantener un peso sano.

Otra manera de modificar sus recetas es hacer algo acerca de los ingredientes. Identifique que ingredientes puede cambiar para hacer la receta más sana. Busque maneras de disminuir la grasa (especialmente la grasa saturada), el sodio y el azúcar. Si usted utiliza menos grasa y azúcar en una receta, usted reducirá bastante la cantidad de calorías. Busque también maneras de añadir al contenido nutricional del producto, posiblemente agregando frutas, verduras, granos enteros, o frijoles (legumbres). Aquí están unas sugerencias que le ayudarán a hacer sus recetas más saludables:

Reduciendo la Grasa Saturada:

Carne y Puerco:

- Busque los cortes con menos grasa; “redondo” (round) o el “lomo” (loin). Generalmente, entre menos “jaspeada” se vea la carne, menos grasa saturada contiene.
- Antes de cocinar la carne, quite toda la grasa.
- Reduzca la cantidad de carne en la receta y aumente la cantidad de legumbres.
- Escoja grados selectos en vez de los que contienen más grasa.

Aves:

- Quitar la piel del ave.

Yogur y Leche entera:

- Use leche con 1% grasa, leche descremada (skim milk), o leche de soya (soy milk).
- Use yogur bajo en grasa o sin grasa (fat free).

Leche evaporada (lata)

- Utilize la leche evaporada pero descremada en lata.

Queso

- Consuma menos cantidad o omítalo por completo.
- Reemplácelo por queso hecho con leche de 2% o 1% contenido en grasa.
- Utilice cantidades pequeñas de queso que tenga un sabor más fuerte (como cheddar fuerte en lugar de cheddar regular).

Crema Pesada y Ligera

- Reemplácela con leche evaporada descremada.
- Para sopas de crema, use verduras o frijoles en forma de puré para espesar la sopa en lugar de agregar crema.

Crema Agria

- Utilice crema lite o descremada.
 - Reemplácela con yogur descremado sin sabor.
- Nota: Para prevenir grumos, si va a calentar el producto de leche descremado, mezcle 1 cucharada de fécula de maíz con una cucharada del producto lácteo, cuando todo esté disuelto, agregarlo a la mezcla.

Modifique Sus Recetas y Vuélvalas Mas Saludables

Queso Crema

- Utilice el reducido en grasa o sin grasa en lugar del queso crema regular.
- Yogur queso: En un colador fino, colar el yogur. Coloque el yogur y el colador sobre un tazón y refrigere durante varias horas. Después de que todo el líquido se haya secado, el yogur espeso tiene la consistencia de queso crema.

Mantequilla para saltar

- Utilice una cantidad mínima de aceite como aceite de maíz, aceite de oliva o aceite para cocinar en spray.
- Utilice una cacerola antiadherente y líquidos sin grasa, como caldo bajo en sodio, jugo de frutas, o agua.

Mantequilla, Margarina en barra o manteca

- Cuando hornee, reemplace la mitad de la cantidad con puré de manzana, ciruelas, plátanos o calabaza en lata.
- Reemplace con 2/3 de la cantidad de aceite. Por ejemplo, si la receta dice 1 taza de mantequilla, utilice 2/3 de taza de aceite.

Huevos enteros

- Use 2 claras en lugar de 1 huevo entero
- Use 1/4 de taza de sustituto de huevo sin colesterol en lugar de 1 huevo entero.

Reduzca el Contenido de Azúcar:

Latas de frutas en almíbar

- Use frutas que estén enlatadas en jugo, agua o en almíbar con menos azúcar.
- Si tiene que utilizar frutas en almíbar, quite el almíbar y enjuague las frutas con agua.

Azúcar blanca o morena

- Reduzca la cantidad a 1/4 o 1/3 de taza. Aumente la cantidad de canela, extracto de vainilla, o frutas secas para aumentar el sabor dulce.
- Use solamente una cucharada de azúcar por cada taza de harina en panes que lleven levadura
- Reemplace alguna de la azúcar con sustitutos de azúcar que se puedan utilizar en repostería. Verifique el paquete y siga las instrucciones en como utilizar esa azúcar para repostería.

Miel de abeja, y otros líquidos endulzantes

- En muffins y otros panes, disminuya la cantidad de azúcar a 1/4 de taza.

Reduzca el Contenido de Sodio (Sal)

Sal de mesa o sal de grano

- Reduzca el consumo de sal o elimínela por completo.
- Use hierbas frescas como cilantro, perejil o romero.
- Utilice el jugo de limón sobre alimentos para aumentar su sabor.

Ajo o sal de cebolla

- Use ajo y cebolla fresca, polvo de ajo o polvo de cebolla.

Sazonadores preparados que contengan sal

- Haga su propio sazónador, mezcle pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo y una pizca de sal.
- Use sazónadores bajos en sal o sin sal.

Caldo en lata

- Utilice el caldo que tenga bajo contenido en sal o a base de agua, jugo de frutas, jugo de vegetales bajo en sal o caldo hecho en casa sin sal.

Comida enlatada

- Use comida enlatada como vegetales, pasta de tomate o tomates en lata, que no tengan sal.
- Si utiliza frijoles en lata, cuélelos para sacar el líquido y enjuáguelos con agua para quitarles la sal. También puede comprar algunos frijoles en lata que no tengan sal.

Comidas como pretzels, maní y galletas de soda

- Utilice solamente los que no tengan sal o los que son bajos en sal.

Condimentos y Aperitivos



Sofrito



Aquí están dos versiones para preparar Sofrito. El Sofrito es usado en varias recetas en este libro de cocina. El sofrito agrega gran sabor a cualquier platillo, sin necesidad de agregar sal o grasa. La primera receta es más tradicional y la segunda usa ingredientes que muy posiblemente tiene en su casa.

Versión No. 1:

- 1 Pimiento verde picado
- 1 cebolla mediana picada
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de cilantro fresco, limpio y picado
- ½ taza de hojas de recaó
- ½ taza de ají (chile verde pequeño redondo y dulce)

Versión No. 2:

- 1 Pimiento verde picado
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 diente de ajo picado
- ½ taza de cilantro fresco, limpio y picado
- 2 cucharadas de orégano seco

1. Picar todos los ingredientes y ponerlos en una licuadora o procesador de comida y licuar todo.
2. Guardar el sofrito en el refrigerador. El sofrito puede durar hasta 3 días.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1 cucharada
Calorías	10
Total grasa	0 g
Grasa saturada	0 g
Grasa Trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	0 mg
Total carbohidratos	2 g
Fibra dietética	menos de 1 g

Nota Especial

En un molde para hacer hielos, ponga el sofrito que no usó y congélelo. Una vez que estén congelados saque los cubos del molde de plástico y guárdelos en una bolsa de plástico en el congelador; de esta manera tendrá sofrito listo para cuando lo necesite. Cada “cubo” de sofrito es aproximadamente una cucharada.

Pico de Gallo

Rinde: 5 tazas

Puede añadir pico de gallo a tortillas, ensaladas, pollo, pescado asado a la parrilla, tacos, o quesadillas. ¡Delicioso!

- 2 tomates grandes picados, aproximadamente 4 tazas
- ½ cebolla grande picada, aprox. 1½ taza
- ½ taza de cilantro fresco picado
- 2-3 chiles jalapeños picados, quitarle las semillas (ver nota)
- 2 dientes de ajos picados
- El jugo de 1 limón
- ¼ cucharadita de sal
- Pimienta al gusto

Nota Especial

El picante del chile jalapeño se encuentra principalmente en las semillas y en las venas del mismo. Si no quiere que esté muy picante, quite las semillas y venas. Si le gusta el picante ¡puede dejar algunas para lograr ese sabor único!

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande. Enfríe y sirva.



Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1 taza
Calorías	10
Total grasa	0 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Total carbohidratos	2 g
Fibra dietética	menos de 1 g

Salsa de Tomate Fresca

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	½ taza
Calorías	20
Total grasa	0 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	125 mg
Total carbohidratos	5 g
Fibra dietética	1 g

La salsa fresca es una deliciosa manera de disfrutar los tomates frescos del jardín. Esta salsa acompaña las tortilla chips o puede usarse para bañar su platillo mexicano favorito o sobre el pollo o pescado asado.

4 tazas de tomate rojo picado (5-6 medianos)	1-2 chiles jalapeños sin semillas y picados
¾ taza de cebolla finamente picada	½ taza de cilantro fresco picado
¼ taza de vinagre rojo	½ cucharadita de sal

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente. Cúbralo y refrigere por un máximo de 3 días.

Salsa Verde

Rinde: 2 tazas



Consejo del Cocinero

¡Asar los tomatillos y los chiles serranos le da un sabor extraordinario a esta salsa!

Use esta salsa como cualquier otra- para acompañar huevos, tacos, papas al horno o tortillas chips.

6-8 tomatillos	1 o 2 dientes de ajos
2 chiles serranos	El jugo de ½ limón
¼ taza de cilantro	¼ cucharadita de sal

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	¼ cup
Calorías	10
Total grasa	0 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	75 mg
Total carbohidratos	2 g
Fibra dietética	menos de 1 g

1. Ase o hierva los tomatillos junto con los chiles. Si los asa, caliente el horno a 375° F. Quítele la piel a los tomatillos. Ponga los tomatillos junto con los chiles serranos en una bandeja para hornear y méntalo por 10 a 15 min. en el horno o hasta que estén suaves. Si los hierve: ponga un recipiente grande con agua a temperatura media hasta que hierva el agua. Ponga los tomatillos y los chiles serranos en el agua hirviendo por 10 a 15 min. o hasta que estén suaves.
2. Corte las orillas de los chiles. Ponga los tomatillos junto con los chiles y los demás ingredientes en la licuadora o en el procesador de comida y mezcle hasta que todo quede bien incorporado. Servir la salsa verde fría.

Lentejas y Tostadas de Vegetales *Rinde: 16 tostadas*



Una manera deliciosa de comer tortillas de maíz y lentejas de trigo integral. Las lentejas son alimentos nutritivos y ricos. Excelente como aperitivo o merienda.

- 1¾ tazas de agua
- ¼ taza de lentejas rojas, enjuagadas y coladas
- ¼ taza de cebolla picada
- ½ cucharadita de sal
- 2 dientes de ajos rebanados
- ½ cucharadita de comino en polvo (opcional)
- 1 a 2 cucharadas de cilantro
- 16 tortillas de maíz
- Spray antiadherente para cocinar
- 2 tazas (o más) de vegetales (brócoli, tomate, calabaza larga o calabaza amarilla)
- 2 tazas de queso bajo en grasa rayado o queso cheddar o queso Mexicano

1. Precalentar el horno a 375° F
2. En una cacerola mediana poner el agua, lentejas, cebolla, sal, comino (opcional), y el ajo. Deje que todo hierva; y reduzca el calor. Tape la cacerola y hierva a fuego lento, durante 15-20 minutos o hasta que las lentejas estén tiernas y la mayor parte del líquido se absorba. Utilice un tenedor para triturar las lentejas cocinadas; añada el cilantro.
3. Mientras la mezcla de lentejas hierve a fuego lento, ponga las tortillas de maíz en una bandeja para hornear y rocíelas con el spray antiadherente para cocinar. Hornee a 375° F por 15-20 minutos o hasta que estén tostaditas. Mientras se hornean gire la bandeja varias veces para tener un horneado parejo.
4. Ponga la mezcla de las lentejas sobre una tortilla y distribuya uniformemente. Encima ponga los vegetales y el queso. Repita con todas las tortillas y métalas al horno por 2 minutos hasta que el queso se derrita.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1 tostada
Calorías	90
Total grasa	2.5 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	310 mg
Total carbohidratos	12 g
Fibra dietética	2 g

Consejo Saludable: “Volviendo a los conceptos Básicos”

“Volviendo a los conceptos básicos” de comer saludablemente es importante porque puede ayudarle a disminuir el riesgo de sufrir enfermedades que se pueden evitar. Los Centros para el Control de la Enfermedad y la Prevención predicen que 2 de 5 Latinos nacidos en el año 2000 en Estados Unidos están en peligro de desarrollar diabetes durante sus vidas. Pero, comer saludablemente y mantenerse activos ayuda a reducir este y otros riesgos relacionados con la salud. Hay muchos beneficios en comer ingredientes saludables y tradicionales. Abajo hay una lista de algunos de estos beneficios que provienen de los ingredientes típicos.

Frijoles y Lentejas:

(Ejemplos: frijoles rojos, negros, blancos, garbanzos y lentejas) Los Frijoles son una excelente fuente de fibra y proteína. Alimentos altos en fibra le ayudan a sentirse lleno con menos calorías y esto le ayuda a controlar su peso. Dependiendo del tipo de fibra, ésta ayuda a mantener los niveles de colesterol en la sangre dentro de niveles saludables, lo cual significa buenas noticias para su corazón. Puede utilizar frijoles secos o en lata; Recuerde si usa enlatados, asegúrese de enjuagarlos con agua para quitarles la sal.

Granos:

(Ejemplos: tortillas de grano entero o de maíz, arroz, arroz integral, maíz, quinoa, todos los cereales de grano integral entero) Los granos deben de tener un lugar muy importante en nuestra dieta. Contienen muchas vitaminas y minerales además de carbohidratos que nos dan energía. Los granos enteros además de ser más nutritivos, tienen más fibra que los granos “refinados” como arroz blanco y tortillas de harina. Trate de utilizar con mayor frecuencia arroz integral, cereales de granos enteros como avena y, tortillas integrales.

Aceites:

(Ejemplos: Aceite de oliva, maíz, y otros aceites vegetales) No todas las grasas son malas. Muchos aceites contienen mucha grasa insaturada que puede ser beneficiosa para la salud de su corazón. Trate de reemplazar grasas sólidas como mantequilla y manteca con aceites de oliva o maíz. Pero tenga cuidado en la cantidad que utiliza ya que al comer mucho de estos aceites se puede aumentar de peso.

Hierbas y Especias:

(Ejemplos: ajo, cebolla, cilantro, chiles, y achiote) Estos maravillosos ingredientes intensifican el sabor y el color de platillos tradicionales. Al cocinar con hierbas y especias se añade un sabor especial a las comidas sin necesidad de utilizar mucha sal. Bajar el consumo de sal le ayuda a mantener su presión arterial a un nivel saludable.

Frutas y Vegetales:

(Ejemplos: frutas tropicales, tomates, jícamas y otros vegetales de raíz) Las frutas y vegetales contienen muchos de los minerales y vitaminas así como Fibra Dietética que nuestro cuerpo necesita para mantenerse saludable. Comer una dieta rica en frutas y vegetales ayuda a prevenir muchas enfermedades crónicas incluyendo enfermedades de corazón, derrames cerebrales y ciertos tipos de cáncer.



Sopas/Ensaladas



Sopa de Frijoles Negros

Rinde: 6-8 porciones



Esta sopa es deliciosa además de ser un alimento balanceado cuando se sirve con pan integral o galletas saladas y ensalada. Si usa frijoles en lata es más rápido de preparar, solo asegúrese de enjuagar los frijoles antes de usarlos para quitarles el exceso de sal.

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 1 taza de cebolla picada
- $\frac{3}{4}$ taza de apio picado
- 1 taza de zanahorias picadas
- $\frac{1}{4}$ taza de pimientos verdes picados
- 3 dientes de ajo picados
- 4 (14½ oz) latas de frijoles negros, enjuagados y escurridos
- 4 tazas de agua o caldo de pollo sin sal

Si no usa caldo de pollo, agregue 4 cucharaditas de saborizante de pollo sin sal (bouillon)

- 2 cucharaditas de vinagre de manzana
- 2 cucharaditas de polvo de chile
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de pimienta cayena
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de comino
- Crema agria ligera (opcional)
- Cebollas verdes picadas (opcional)

Nota Especial

El caldo de pollo bajo en sodio contiene: 140 mg de sodio o menos por taza, mientras que el caldo de pollo regular contiene desde 900 a 960 mg de sodio o sal por taza.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1 taza
Calorías	350
Total grasa	4 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	700 mg
Total carbohidratos	55 g
Fibra dietética	16 g

1. Poner a fuego mediano una olla grande con aceite, agregar las cebollas, apio, zanahorias, pimientos verdes y el ajo y cocinarlos de 10 a 15 min. Mientras tanto, ponga 3 tazas de frijoles junto con 1 taza de agua en el procesador de alimentos o licuadora y licue todo hasta que tenga una consistencia de puré.
2. Agregue este puré a la cacerola donde están todos los demás ingredientes y agregue el comino. Cuando hierva, reduzca el calor y deje que todo se cocine por unos 45 a 60 min. Cuando sirva la sopa, puede acompañarla con una cucharadita de crema agria y cebolla verde picada al gusto.

Sancocho

Rinde: 6 porciones



Esta sopa rústica es una comida entera. La papa, que es más fácilmente disponible, reemplaza la malanga y la yuca que son utilizadas tradicionalmente.

- 1 cucharada de aceite de oliva o aceite de maíz.
- ¼ taza de sofrito
- 2 plátanos verdes grandes, pelados y cortados en piezas de 1 pulgada
- 1 cucharadita de sazón de adobo ligero
- 2 cuartos de caldo de pollo bajo en sal
- 1 papa mediana o grande cortada en cuadros
- ½ libra de zanahorias cortadas en rodajas
- 2 tazas de calabaza cortada en pedazos grandes
- 1 libra de pechuga de pollo sin piel

1. En una olla grande, calentar el aceite temperatura medio-alta. Agregar el sofrito, plátanos y adobo. Freír hasta que todo esté bien combinado. Agregue el caldo de pollo y deje hervir.
2. Agregar el resto de los vegetales. Corte la pechuga de pollo en 2 o 3 piezas y agréguelo a la olla.
3. Cocine todo por aproximadamente 30 min. o hasta que el pollo y los vegetales estén suaves. Con una cuchara, deseche la espuma que se forme en la olla.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	330
Total grasa	7 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	65 mg
Sodio	480 mg
Total carbohidratos	38 g
Fibra dietética	4 g

Ensalada de Brócoli y Aguacate *Rinde: 8 porciones*



Remojar el brócoli durante unos minutos en agua hirviendo, esto reaviva su color verde. ¡Un platillo sabroso y bonito!

- 8 tazas de brócoli lavados
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ cucharada de vinagre rojo
- 1 cucharada de mostaza Dijon
- 1 diente de ajo, finamente picado
- Pimienta al gusto
- 1 aguacate maduro

1. Poner el agua a hervir en una olla. Cuando el agua esté hirviendo agregar el brócoli y dejarlo hervir por 2 a 3 minutos. En un colador, cuele el brócoli y póngalo en otro recipiente con agua fría.
2. Para hacer el aderezo, ponga en otro recipiente el aceite, vinagre, mostaza, ajo y pimienta y mezcle bien con un batidor manual o con un tenedor.
3. Corte el aguacate a la mitad y quite la semilla. Con una cuchara, separe el aguacate de la cáscara y corte en cuadritos el aguacate. Cuando esté todo cortado agréguelo al recipiente donde mezcló el aderezo.
4. Agregar al brócoli a la mezcla anterior e incorpore cuidadosamente con el aderezo y el aguacate. Sirva inmediatamente.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	100
Total grasa	7 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	85 mg
Total carbohidratos	8 g
Fibra dietética	4 g

Ensalada de Mango y Edamame *Rinde: 4-5 porciones*



Esta colorida ensalada hace pareja con los tradicionales sabores Latinos y el edamame procedente de la cocina Asiática.

- 1½ tazas de edamame descongelados (½ paquete de una bolsa de 16 oz.)
- 1 mango maduro pelado y picado
- 1 elote o maíz (solo los granos) o aprox. 1 taza de maíz
- 1 tomate mediano picado (1 taza)
- ¼ taza de cebolla roja picada
- ¼ taza de jugo de limones (aprox. 1½ limones)
- ½ cucharada de aceite de oliva extra virgen
- ½ cucharada de sal
- Pimienta al gusto
- Cilantro picado al gusto (opcional)

1. Combine todos los ingredientes en un recipiente grande y refrigere por una hora antes de servir. Adorne con el cilantro. Para esta ensalada es mejor prepararla y comerla el mismo día.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	155
Total grasa	5 g
Grasa saturada	0.5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	85 mg
Total carbohidratos	23 g
Fibra dietética	5 g



Para comprobar si el mango está maduro, verifique si tiene un olor dulce y si se siente blando al apretarlo.

Ensalada de Gazpacho

Rinde: 4-5 porciones



Esta ensalada se puede hacer con bacalao. En esta receta utilizamos atún enlatado que facilita su preparación y es más bajo en sal en comparación con el bacalao.

- 2 tomates grandes picados (aprox. 4 tazas)
- 1 cebolla picada (aprox. 1 taza)
- 1 pimiento verde picado
- 12 oz. de atún enlatado en agua y luego colado
- 1 aguacate
- Jugo de un limón
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pimienta al gusto



Consejo del Cocinero

Un aguacate maduro se siente suave pero firme cuando se aprieta ligeramente con la mano. La piel tiene un color uniforme sin manchas. Después de que se corta debe usarse inmediatamente para evitar que se ponga café.

1. En un recipiente grande mezclar los tomates, cebollas, pimientos y atún. Cortar el aguacate a la mitad, quitarle la semilla y picarlo en cuadritos. Agregarlo a la mezcla anterior y revolver todo
2. En otro recipiente, agregue el jugo de limón, aceite de oliva y pimienta. Mezcle todo y bañe la ensalada con esta mezcla. Sirva inmediatamente.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	½ taza
Calorías	65
Total grasa	0.5 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	105 mg
Total carbohidratos	11 g
Fibra dietética	4 g

Frijoles Pintos

Rinde: 5½ tazas



Ésta es una receta básica para preparar frijoles y controlar el contenido de sal. Remojar en agua los frijoles y sacar esa agua para remover algunos de los componentes que causan gas. Disfrute los frijoles en sopas, ensaladas o aperitivos. O simplemente hágalos puré agregando agua y unas gotas de limón. Condimente con sus hierbas y especias favoritas y disfrútelo con tortillas chips y vegetales como dip.

- 1 libra de frijoles pintos secos
- ½ cabeza de ajos
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 2-3 hojas de laurel

1. Poner los frijoles en un colador y lavarlos con agua. Quitar frijoles que estén partidos y sacar piedras pequeñas si las hay.
2. En una olla grande, poner los frijoles lavados y cubrirlos con suficiente agua. Cuando el agua esté hirviendo dejarlos hervir por 2 a 3 minutos, después quitarlos del fuego, y tapar la olla y dejarlos reposar por una hora.
3. Tirar el agua, y añadir agua limpia que cubra los frijoles de 2 a 3 pulgadas. Añadir el ajo, aceite y hojas de laurel. Tapar la olla y poner todo a que hierva a temperatura baja hasta que los frijoles estén suaves. Mientras se están cociendo los frijoles agregar mas agua si es necesario.
4. Agregar sal al gusto cuando los frijoles estén cocidos.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1 cup
Calorías	10
Total grasa	0 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	30 mg
Total carbohidratos	2 g
Fibra dietética	menos de 1 g



Consejo del Cocinero

Los frijoles que sobran se pueden hacer refritos. En un sartén con aceite fría 1/4 de taza de cebolla picada hasta que esté suave. Agregar los frijoles y machacarlos. Puede agregar un poco de caldo de frijol o agua para una mejor consistencia. Puede servir los frijoles refritos para acompañar el platillo principal o comerlos con tortilla y queso gratinado. Otra opción es congelar los frijoles que no se usen.

Arroz y Frijoles

Rinde: 8 porciones



Ésta es una receta de arroz y frijoles básica y se puede usar diferentes tipos de frijoles. Trate de usar gandules en lugar de frijoles para hacer un platillo tradicional.

- 1 cucharada de aceite de maíz
- ½ taza de salsa de tomate bajo en sodio
- 1 paquete de sazón
- 1 cucharada de sofrito
- ½ cucharadita de pimienta
- ½ cucharadita de ajo en polvo
- 14.5 oz. lata de frijoles enjuagados y escurridos
- 2 tazas de arroz blanco de grano grande
- 1½ tazas de agua caliente

Nota Especial

No necesita enjuagar el arroz antes de usarlo. Además si el arroz está fortificado con vitaminas, al enjuagarlo con agua se le quitan algunos de esos nutrientes.

1. En un sartén grande, calentar a temperatura media el aceite, salsa de tomate y los condimentos. Agregue los frijoles y el arroz y mezcle en forma envolvente hasta que todo esté bien combinado.
2. Agregue agua y deje hervir. Baje el calor y cúbralo. Cocinar hasta que todo el líquido se evapore.
3. Cuando el líquido se evapore, destapar la olla y revolver el arroz virándolo por completo. Bajar el calor, cubrir y dejarlo por otros 10 minutos. Voltee el arroz otra vez y deje que se cocine por otros 10 minutos o hasta que el arroz esté suave.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	235
Total grasa	2 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	180 mg
Total carbohidratos	47 g
Fibra dietética	4 g

Yuca

Rinde: 5-6 porciones



¡Este platillo es muy fácil de preparar! ¡Es apetitoso y exquisito en su sabor!

- 1½ libras de yuca congelada
- 1 pimiento rojo
- 1 pimiento verde
- 1 cebolla mediana (aprox. 1½ tazas)
- 1 cucharada de aceite de oliva o canola
- 1 cucharada de vinagre de sidra
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ¼ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de orégano

1. Poner a hervir 2 a 2½ cuartos de agua (esto debe ser suficiente para cubrir la yuca). Agregar la yuca al agua y cocinar de 20 a 30 minutos hasta que esté suave.
2. Mientras la yuca se cocina, rebanar el pimiento verde, el pimiento rojo, y la cebolla. Calentar el aceite con el vinagre en un sartén grande a temperatura media. Agregar los pimientos y la cebolla y freír hasta que estén suaves. Espolvorear la pimienta, sal y orégano sobre los vegetales.
3. En un colador, cuele la yuca. Sirva en un plato y ponga los pimientos y cebolla sobre la yuca.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	273
Total grasa	3 g
Grasa saturada	0.5 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	140 mg
Total carbohidratos	59 g
Fibra dietética	4 g

Consejo Saludable: ¡Coma Frutas y Vegetales al Estilo Latino!

La cocina tradicional Latina integra una gran variedad de frutas y verduras nutritivas. Desafortunadamente, muchos adultos y niños no comen lo suficiente de ellas. Frutas y verduras de diferentes colores tienen beneficios diferentes para su salud. Trate de comer frutas y verduras de diferentes colores diariamente. ¡Aquí están algunas ideas para consumir más frutas y verduras al estilo Latino!

- Mantenga una variedad de frutas y vegetales disponibles en casa. Manténgalos en su refrigerador, armario de cocina o congelador

Para desayunar, prepare omelet de huevo con chile picado, cebolla y rebanadas de papa. Acompañelo con piña, papaya y rebanadas de mango para hacer un alimento colorido y rendidor.

- Sirva los huevos revueltos con salsa fresca, pico de gallo o salsa verde. Envuélvalos en una tortilla de maíz y tendrá un delicioso burrito como desayuno.
- Licue fruta fresca o congelada con yogur y 100% jugo de frutas o leche para hacer un licuado o smoothie tropical. sírvalo en copas o vasos, cúbralos y congélelos. Por la noche saque uno de estos licuados del congelador y póngalos dentro del refrigerador, ¡por la mañana tendrá un delicioso licuado listo para desayunar o para llevar!
- Coma una ensalada o plato de vegetales para el almuerzo o cena. Intente comer diferentes vegetales como jícamas o hojas de sábila. Coma palmitos en lata pero no olvide de lavarlos primero para quitarles la sal.
- En las sopas o cacerolas puede agregar vegetales frescos o congelados. Experimente agregando vegetales como zanahorias, guisantes o vegetales congelados variados al arroz u otros platillos.
- Use frutas frescas o congeladas para poner en su yogur, pudín o flanes; esto les dará una mejor presentación y mejor sabor.
- Use salsa fresca o pico de gallo para servir con pescado como tilapia o con pechugas de pollo.
- Agregue piña o mango a la salsa ¡para que tenga un sabor dulce y picante!
- Cuando vaya al mercado pídale a alguien de su familia que escoja frutas o vegetales que no hayan comido antes. ¡Puede gustarles y tener una nueva fruta o vegetal favorito!
- Sirva fruta fresca como postre o como merienda en lugar de un postre alto en grasa y azúcar.



Platillos Principales



Arroz con Pollo

Rinde: 4-6 porciones



Hay muchas variaciones de este platillo tradicional. Esta receta lleva muchos vegetales y se prepara con arroz integral que tiene más fibra y nutrientes.

- 1 libra de pechuga de pollo sin piel, cortada en cuatro o tres partes
- 4 cucharaditas de aceite de oliva o maíz
- 1 taza de arroz integral
- ½ taza de cebolla picada
- ½ taza de pimiento rojo picado
- ½ cucharadita de ajo picado
- 1¼ taza de caldo de pollo caliente bajo en sal
- ½ cucharadita de sal
- ½ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de romero
- ⅛ cucharadita de azafrán en grano
- ½ cucharadita de cúrcuma (turmeric)
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de jugo de limón
- 1 taza de tomates picados
- 1 taza de guisantes descongelados

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	400
Total grasa	8 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	65 mg
Sodio	440 mg
Total carbohidratos	48 g
Fibra dietética	5 g

1. En una olla grande, caliente a calor medio-alto el aceite de oliva. Agregue el pollo y cocínelo por aproximadamente 5 a 10 minutos o hasta que se vea dorado por todos lados. Saque el pollo y cubra la olla.
2. Agregue el arroz, cebollas, pimientos y ajo. Freír por 4 minutos.
3. Agregue a todo lo anterior el caldo de pollo pre-calentado, sal, pimiento, perejil, azafrán, cúrcuma (turmeric), la hoja de laurel y el jugo de limón. Deje que todo hierva; ponga el pollo encima y cubra la olla inmediatamente. Baje el calor de la estufa y deje que todo se cocine por 45 minutos. Por ultimo agregue los tomates y los guisantes y cubrir nuevamente dejando que todo se cocine por otros 5 a 10 minutos.

Calabazitas

Rinde: 5-6 porciones



El perfecto alimento para verano, ¡cuando los vegetales se encuentran frescos y deliciosos!

- 1 libra de puerco con la grasa quitada y cortado en cuadros de una pulgada
- 1 cebolla mediana picada (aproximadamente 1 taza)
- 4 dientes de ajo pelados
- 1 tomate grande o una lata de 14 onzas de tomates picados
- 2 calabazitas medianas cortadas en piezas de 1 pulgada aprox.
- 1/2 bolsa de maíz descongelado o 2 elotes/ maíz fresco (solo los granos)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1/4 cucharadita de sal (si usa tomates en lata, excluya este ingrediente)

1. En un sartén o skillet, poner el puerco cortado en cubos, la cebolla y los ajos y apachurrar todo ligeramente para que suelte sabor. Vaciar agua lo suficiente para que cubra el puerco. Poner todo a temperatura media y cocinar por lo menos 30 minutos o hasta que el puerco esté suave.
2. Cuando la carne de puerco esté casi lista, en otro sartén, calentar el aceite y freír el resto de la cebolla y ajo hasta que la cebolla esté suave. Añadir la carne de puerco y dejarla hasta que esté dorada por todos los lados. Apartar el agua donde se cocinó la carne para usarla después.
3. Cuando la carne esté dorada, añadir los tomates, y cocinar por otros 3 minutos. Agregar las calabazitas, y seguir cocinando hasta que estén suaves, si quiere puede agregar un poco del agua donde se cocinó la carne. Cuando las calabazitas estén suaves, agregar los granos de elote y cocinar hasta que todo esté listo.

Se recomienda servirlo sobre arroz integral, agregando crema agria al gusto.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	230
Total grasa	11 g
Grasa saturada	3 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	60 mg
Sodio	190 mg
Total carbohidratos	15 g
Fibra dietética	3 g

Picadillo

Rinde: 4-6 porciones



Platillo tradicional que se acompaña con arroz. Acompañelo con pan integral para hacerlo aun más nutritivo. Puede agregar guisantes o cualquier otro vegetal verde para acompañarlo.

- 1 libra de carne molida o carne de pavo molida
- 1 taza de cebolla picada
- 3 dientes de ajo
- 1 a 2 cucharadas de agua
- 2 tomates o una lata de 14 oz. de tomates picados
- 3 zanahorias picadas (aprox. 2 tazas)
- 1¼ libras de papas peladas y cortadas en cuadritos
- ½ cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de pimienta negra

1. En un sartén caliente, poner la carne y dejarla hasta que se vea de un color café. En un colador, colar la carne y dejar que se escurra. Enjuagar la carne y el sartén con agua caliente. Mantenga la carne en el colador.
2. Regrese a fuego medio-alto el sartén y agregue cebolla, ajo y 1 cucharada de agua. Deje que todo se cocine revolviendo ocasionalmente. Si fuera necesario agregue otra cucharada de agua – esto evita que mientras se cocinan los ingredientes se peguen al sartén. Cocine hasta que todo esté suave y transparente.
3. Vacíe la carne que está en el colador al sartén y agregue los demás ingredientes. Con una espátula o cuchara incorpore todo cuidadosamente, cubra con una tapadera y reduzca la temperatura. Deje que todo se cocine por aproximadamente 15 a 20 minutos o hasta que los vegetales se sientan suaves.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	230
Total grasa	4 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	45 mg
Sodio	240 mg
Total carbohidratos	28 g
Fibra dietética	4 g

Enchiladas de Espinacas y Frijoles

Rinde: 12-14 servings

¡Delicioso y nutritivo platillo!



- 1 cucharada de aceite de maíz
 - 1 taza de cebolla picada
 - 1½ taza de espinaca congelada picada (ver nota anexa)
 - 2 latas de salsa de tomate de 8 oz. cada una (no use sal)
 - 1 lata de 10-12 onzas de salsa roja para enchiladas
 - 1 lata de 14-16 oz. de frijoles pintos, enjuagados y escurridos
 - 1 cucharadita de chile en polvo
 - 1 cucharadita de orégano seco
 - 12 tortillas de maíz
 - 8 oz. de queso rayado estilo cheddar
- Puede acompañar con los siguientes ingredientes (opcional): lechuga rayada, tomate picado, yogur sin grasa o crema agria sin grasa.

1. Precaliente el horno a 350° F
2. En una olla de 2.5 litros aprox. calentar ½ cucharada de aceite. Cuando esté caliente, agregar la cebolla y freírla por unos 3 min. Bajar la temperatura y agregar la espinaca hasta que los cristales de hielo se derritan. Incorporar la salsa roja para enchiladas, los frijoles y las otras especias y mezclar bien. Cuando hierva, baje el calor y deje que todo se cocine por otros 5 minutos. No tape su olla.
3. En un recipiente para hornear de 9x13 pulgadas, ponga el resto del aceite (o puede usar aceite en aerosol) y distribúyalo en el fondo del recipiente. Ponga las 6 tortillas en el recipiente sin preocuparse si se traslapan. Vacíe la mitad de la salsa sobre las tortillas, ponga el queso encima y repita con las 6 tortillas restantes. La última capa debe ser el queso. Hornee todo por 25 minutos.



Consejo del Cocinero

Si compra vegetales congelados, cómprelos en bolsa en lugar de caja; de esta manera al abrir la bolsa puede utilizar la porción que necesita y puede guardar el resto para otra ocasión en el congelador.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	134
Total grasa	4 g
Grasa saturada	2 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	10 mg
Sodio	330 mg
Total carbohidratos	15 g
Fibra dietética	3 g

Cacerola de Plátanos Dulces

Rinde: 6-8 porciones



¡Una dulce y deliciosa combinación!

Aceite para cocinar en Aerosol o spray
 4 plátanos maduros grandes
 1 libra de carne de pavo o roja molida
 1 cucharadita de ajo en polvo
 1 cucharadita de cebolla en polvo
 1 cucharadita de Adobo bajo en sal
 ½ cucharadita de pimienta
 2 cucharadas de Sofrito
 1½ taza de queso rayado estilo cheddar o Mexicano

Nota Especial

Cuando la cáscara de los plátanos se pone negra, no los tire, pues no se han echado a perder. Esto solo le indica que ¡ya están maduros y dulces!

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	350
Total grasa	11 g
Grasa saturada	4 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	75 mg
Sodio	640 mg
Total carbohidratos	47 g
Fibra dietética	3 g

1. Precalear el horno a 350° F. Pelar los plátanos maduros y cortarlos en rebanadas de aproximadamente ¼ de pulgada de ancho. Rociar con el aceite para cocinar un sartén y poner las rebanadas de plátanos hasta que queden dorados de ambos lados y apártelos.
2. En un recipiente pequeño, mezcle el ajo en polvo, pimienta y cebolla en polvo.
3. En otro sartén, coloque la carne y cocínela junto con la mezcla anterior y el sofrito.
4. En un recipiente para hornear de 9x13 pulgadas, rociar el fondo con aceite en aerosol o spray, ponga las rebanadas de plátanos, encima ponga la mitad de la carne y encima de ésta coloque la mitad del queso rayado, y repita con el resto de los ingredientes.
5. Cubra con papel aluminio y hornee por 15 minutos o hasta que el queso se derrita.

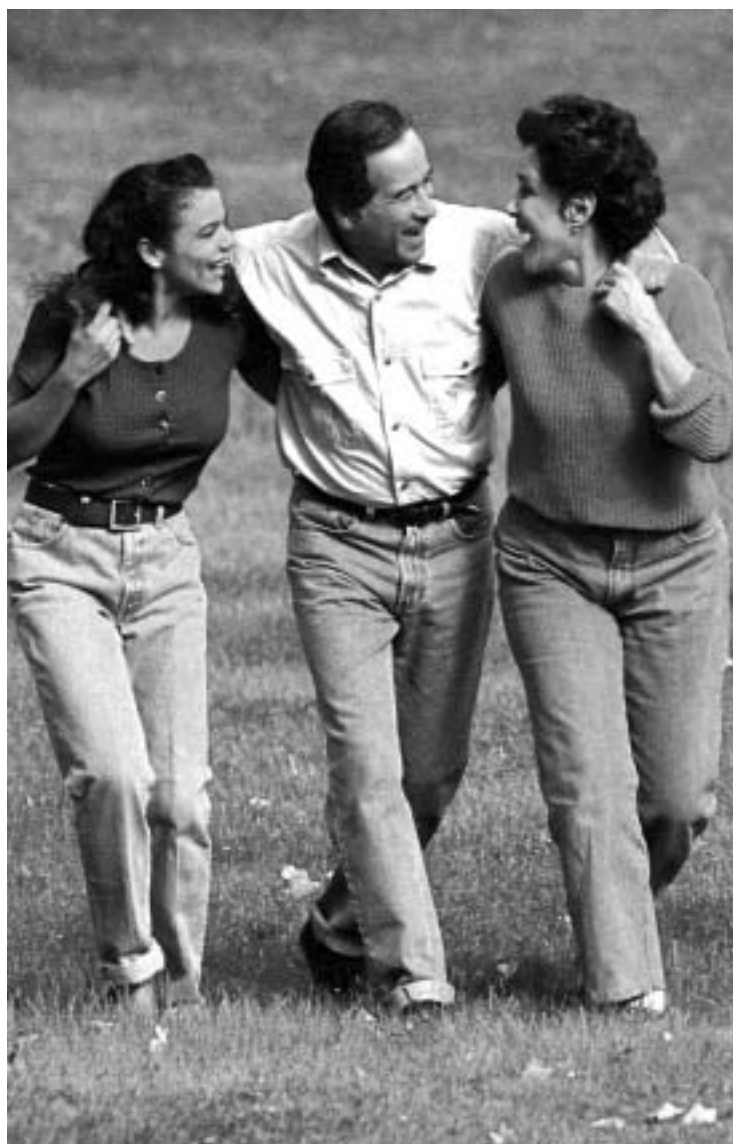
Consejo Saludable: ¡Incluya más actividad física a su rutina!

Lo que come impacta su salud, de la misma manera la actividad física que realiza. Llevar una vida sedentaria lo pone a mayor riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, ciertos tipos de cáncer, diabetes, además de desarrollar sobrepeso y obesidad. El desarrollo tecnológico ha hecho que nuestro estilo de vida sea más fácil, sin embargo esto también ha ocasionado que las personas sean menos activas físicamente. Latinos que vienen a los Estados Unidos tienden a ser menos activos de lo que eran en sus países de origen.

Los beneficios al hacer ejercicio son muchos, entre otros ayuda a mantener un nivel saludable de azúcar en la sangre, a mantener niveles de colesterol, ayuda a controlar el peso, incrementa nuestra energía además de que mejora nuestro estado de ánimo. Para hacer ejercicio no necesita inscribirse a ningún gimnasio y pagar cuotas mensuales, solamente necesita incluir más actividad física en su rutina diaria. Aquí están algunas sugerencias:

- Camine a la tienda o Mercado en lugar de manejar
- Si maneja a la tienda, estacione su carro lejos de la entrada y camine.
- Camine con su hijo(s) a la escuela
- Use las escaleras en lugar del elevador
- Escuche música en su casa ¡y baile!
- Al limpiar su casa hágalo con más energía así quemará más calorías.
- Pase tiempo con su familia haciendo actividades al aire libre como caminar en el parque, nadar o simplemente dar un paseo por su vecindario.

Si necesita perder peso, hacer ejercicio regularmente le ayudará a conseguir su objetivo. Recuerde que los primeros 15 a 20 minutos debe de hacer un ejercicio moderado, incrementando la intensidad poco a poco hasta llegar a 30 o 60 minutos de ejercicio. Comience haciendo ejercicios que le agraden, tal vez tomando clases de baile, o saliendo en bicicleta o simplemente camine. Considere hacer ejercicio con un amigo. Pero recuerde: consulte con su médico antes de comenzar cualquier rutina de ejercicios.



Postres



Arroz con Leche

Rinde: 9 porciones



Para darle un sabor tropical a este rico postre, use extracto o esencia de coco. Arroz integral fue utilizado en esta receta para aumentar su valor nutritivo.

- 1 taza de arroz integral
- 2½ tazas de agua
- ¼ taza de azúcar
- 2 cucharadas de margarina derretida
- 1½ tazas de leche descremada
- 1 huevo entero ligeramente batido
- 1 clara de huevo ligeramente batida
- ¼ cucharadita de canela en raja
- ⅛ cucharadita de nuez moscada (nutmeg)
- ½ cucharadita de extracto de coco
- ½ taza de pasitas
- Rebanadas de fruta fresca (opcionales)

1. Cocine el arroz en el agua siguiendo las instrucciones del paquete.
2. Caliente el horno a 350°F. Ponga aceite para cocinar en spray a un recipiente para hornear de 8x8 pulgadas. En un plato hondo aparte combine el arroz cocido, con el azúcar, margarina derretida, leche, huevos, canela, nutmeg y pasitas y mezcle todo.
3. Ponga la mezcla anterior en el recipiente y hornee por aproximadamente 35 minutos. Puede servirlo con rebanadas de fruta fresca al gusto.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	170
Total grasa	3 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	25 mg
Sodio	50 mg
Total carbohidratos	31 g
Fibra dietética	1 g

Pudín de Pan

Rinde: 9 porciones



Este postre además de delicioso está lleno de Fibra Dietética integral.

- 12 rebanadas de pan integral cortado en cuadros
- ½ taza de pasitas
- ¼ taza de azúcar
- ¼ taza de azúcar morena
- 1½ tazas de sustituto de huevo sin colesterol
- ½ taza de leche descremada
- 1 cucharada de canela
- ¼ cucharadita de nuez moscada (nutmeg)
- ⅛ cucharadita de jengibre (ginger) en grano (opcional)
- 1½ cucharaditas de extracto de vainilla o coco

1. Precalentar el horno a 350° F. Coloque los cuadros de pan en un recipiente hondo.
2. En otro recipiente mezcle los demás ingredientes y vacíelos sobre el pan y mezcle bien hasta que el pan esté bien remojado en la leche. En un recipiente para pan cuadrado de 8x8 previamente engrasado con aceite en spray para cocinar, poner el pan presionándolo muy bien.
3. Hornee de 30 a 40 minutos o hasta que esté firme.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	200
Total grasa	3 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	0 mg
Sodio	270 mg
Total carbohidratos	36 g
Fibra dietética	3 g

Flan de Canela

Rinde: 8-10 porciones



A esta deliciosa receta tradicional española se le hizo unos ajustes para reducir su contenido calórico sin que perdiera su dulzura y suave consistencia.

- ½ taza de azúcar
- ¼ taza de agua
- 2¼ tazas de leche descremada
- ¾ taza de leche condensada dulce libre de grasa
- 2 rajitas de canela o 1/2 cucharadita de canela en polvo
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- 4 huevos grandes ligeramente batidos
- 1 clara de huevo ligeramente batida

1. Precalentar el horno a 350° F.
2. En un molde para pasteles de aluminio, combinar el agua con el azúcar y ponerlo al fuego hasta que hierva. Cuando comience a hervir, mezclar continuamente hasta que el azúcar se convierta en caramelo y quede con un color café brillante, y retirarlo del fuego.
3. En otro recipiente mezcle la leche descremada, leche condensada, canela y el extracto de vainilla. Cocine todo a temperatura media moviendo constantemente. Cuando hierva, apague la estufa y deje que se enfríe la mezcla por unos 15 minutos. Saque los palitos de canela e incorpore lentamente los huevos y la clara batida agitando hasta que todo quede bien incorporado. Por ultimo vacíe todo al molde donde hizo el caramelo.
4. Coloque el molde dentro de otro recipiente parcialmente llenado de agua, de modo que el agua llegue hasta el punto medio. Hornee de 50-55 minutos o hasta que el flan se vea firme. Cuando el flan esté listo déjelo enfriar a temperatura ambiente por una hora y después refrigérela por al menos 3 horas. Desmolde y disfrútelo.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	180
Total grasa	3 g
Grasa saturada	1 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	105 mg
Sodio	100 mg
Total carbohidratos	30 g
Fibra dietética	0 g

Batido Tropical

Rinde: 4 porciones



¡Delicioso postre que también sirve como desayuno nutritivo! Puede hacer sus propias combinaciones con otro tipo de frutas.

- 2 bananas medianas, pueden ser frescas o congeladas
- 1 taza de pedazos de piña congeladas
- 1 taza de mango congelado
- 2 tazas de yogur sin grasa
- 1 taza de 100% jugo de naranja

1. Poner todos los ingredientes en la licuadora y batir todo. Servir en vasos. Una porción es aproximadamente 1½ taza.

Nota Especial

Si usa fruta fresca en lugar de congelada, agregue cubos de hielo para que obtenga la consistencia de un batido o bien puede congelar el jugo de naranja antes de usarlo; así los cubos de hielo no agregarán más agua al batido.

Tabla de Nutrientes

Tamaño de Porción	1
Calorías	190
Total grasa	0.5 g
Grasa saturada	0 g
Grasa trans	0 g
Colesterol	menos de 5 mg
Sodio	95 mg
Total carbohidratos	41 g
Fibra dietética	3 g



Cenar Saludable Fuera de Casa

Si a usted le gusta salir a cenar a restaurantes con frecuencia, es importante que aprenda a seleccionar comidas variadas y saludables. Algunos restaurantes acceden a hacer cambios a sus platillos cuando el cliente lo solicita. Cuando salga a cenar vaya a restaurantes que tengan menús variados, que incluyan platillos bajos en grasas y balanceados. Piense en lo que va a ordenar antes de llegar al restaurante, de esta manera disminuye la tentación de ordenar cosas menos saludables. No salte comidas, si lo hace llegará con mas hambre al restaurante y seguramente ordenará mas comida de la que debe. Aun comiendo en restaurantes, se puede comer alimentos balanceados bajos en grasa, sal y altos en fibra.



Consejos para ayudarle a hacer elecciones saludables cuando cene fuera:

- Pregunte como son preparados algunos de los platillos que ofrecen. Escoja alimentos que hayan sido cocinados a la parrilla, al vapor u horneados, pero recuerde que no necesariamente quiere decir que no tengan grasa. Pida que a sus alimentos no les agreguen mantequilla, margarina, aceite o cualquier otro tipo de grasa. En su lugar puede exprimir el jugo fresco de un limón sobre vegetales, pescados y carnes.
- Pida que los aderezos para ensaladas y carnes las sirvan a un lado de manera que usted controle la cantidad que coma de estos. Pregunte si tienen aderezos bajos o libres de grasa y opte por pedir estos.
- Divida su platillo con su compañero(a), o pida una caja para llevar desde el principio; así no se verá tentado a terminar todo lo que está en su plato. Olvídense de limpiar su plato! Pare de comer cuando se sienta satisfecho - no completamente lleno. ¡no importa si aún hay comida en su plato!
- Sustituya las papas fritas por puré de manzana o rebanadas de manzana, ensalada o papitas horneadas
- Si come sándwiches pida que no le pongan mayonesa o salsas hechas de queso, en lugar pida que le pongan mayonesa baja en grasa, mostaza y salsas hechas con vegetales crudos como cebolla, tomate y rebanadas de pepino, o pida aderezos bajo en grasa en un recipiente aparte.
- Escoja panes y cereales integrales. Por ejemplo, si come cereales, seleccione avena o cereales integrales como los raisin bran en lugar de cereales de copos de maíz o arroz tostado. Si come sándwiches, pida que los hagan en pan integral; coma arroz integral en lugar de blanco lo mismo que si come pasta.
- Intente comer platillos que contengan solamente verduras para variar. Escoja sopas hechas de vegetales solamente o coma lentejas y frijoles. Pruebe el arroz y frijoles españoles, coma burritos de frijoles (sin queso y crema), o intente una hamburguesa vegetariana o de tofu.

Referencias Adicionales

Paginas Web

Lancaster General

www.LancasterGeneral.org

Aquí encontrará información de programas y servicios que se ofrecen en Lancaster General.

Nutrition.gov

www.Nutrition.gov

Esta es un página Web del gobierno que patrocina información para los consumidores en cuanto a la comida y nutrición humana. Aquí encontrará información sobre la Pirámide Alimenticia, dietas y guías nutritivas, y cómo leer las etiquetas en los alimentos. También hay una base de datos de nutrientes USDA (calorías y nutrientes en comidas) e información sobre el control de peso, frutas y vegetales y mucho más.

Lighten Up Lancaster County

Este es un grupo de individuos, organizaciones y empresarios que buscan ayudar a aumentar el porcentaje de niños y adultos que estén a peso saludable en el condado de Lancaster. Para más información acerca de este grupo llamar al (717) 544-3202.

Programas disponibles en el Lancaster General Wellness Center

El Lancaster General Wellness Center ofrece diferentes programas diseñados a promover un estilo de vida saludable. Entre estos programas se incluyen los siguientes:

Color Me Healthy: Este programa promueve hábitos alimenticios sanos y ejercicios para niños en edad escolar que asisten a guarderías o pre-primarias. En este curso las personas aprenden como utilizar este curriculum además de otros materiales creados por Lancaster General para la enseñanza de los niños.

Shapedown: Programa de control de peso para niños y adolescentes de 5 a 17 años reconocido a nivel nacional. Este es un programa de 10 semanas dirigido por un equipo de profesionales tales como dietistas, enfermeras y fisiólogos de ejercicio. Niños asisten a sesiones semanales en compañía de sus padres y los adolescentes atienden consultas y sesiones de ejercicios privadas.

LEARN: Programa de control de peso para adultos reconocido a nivel nacional. Consiste en un programa de 12 semanas dirigido por un dietista. LEARN por sus siglas en ingles, significa L-Life-style (Estilo de vida); E-Exercise (Ejercicio); A-Attitude (Actitud); R-Relationships (Relaciones) y N-Nutrition (Nutrición).

Para más información acerca de cualquiera de los programas anteriores llamar al Wellness Center al (717) 544-3138.

