

*Lunes sin Carne (Meatless Monday)*, una campaña nacional de salud, señala que todos podemos ayudar a prevenir enfermedades del corazón, derrame cerebral, diabetes, y cáncer si comemos menos carne y otras comidas altas en grasa. Aquí le presentamos una receta fácil y sabrosa para ayudarlo a empezar :

## **Chili con Vegetales – fácil de preparar** de 4a 6 porciones

Latas de 1-15.5 oz. con frijoles negros,  
frijoles blancos, y  
granos de garbanzos.  
Una bolsa de 1-16 oz. con vegetales mixtos  
3 dientes de ajo  
1 cebolla chica cortada en pedazos  
1 paquete mediano de polvo para chili  
Una lata de 1-16 oz. con tomates molidos  
1 taza de jugo picante V-8  
1/4 de taza con jugo de piña 100% natural  
Salsa picante-al gusto



### **Modo de Preparación**

Junte todos los ingredientes en un cacerola/sartén grande y mantenga en el fuego por 20 minutos o hasta que este caliente. Revuelva ocasionalmente.

### **Información Nutricional por Porción**

Calorías 400, Grasa Total 3g, Grasa Saturada 0g, Colesterol 0mg, Sodio 1230mg, Carbohidratos 74g, Fibra 17g, Proteínas 22g



## ***MARZO ES EL MES NACIONAL DE NUTRICION***

### **Calorías — La Historia Verdadera**



"Esa comida esta llena de calorías!" "Estas contando las calorías de los alimentos que consumes?" Cuando la gente habla acerca de las calorías en los alimentos, a que se refieren?

Una caloría es una unidad de energía. Cuando usted escucha que algo contiene 100 calorías, es una forma de describir cuanta energía su cuerpo pudiera absorber al comer algún alimento o tomar algún liquido.

Todos pueden beneficiarse al seguir un plan de alimentación saludable y balanceado que incluye el numero correcto de calorías- ni muchas, ni pocas. Pero como saber cuantas calorías nesecitamos?

Lea este boletín para que sepa cuantas calorías debería de estar comiendo por día y así lograr mantenerse saludable y en buena condición física.

## Cual es su Nivel Calórico Diario?

El nivel calórico diario de cada persona depende de su sexo, edad y nivel de actividad. Las siguientes graficas muestran los niveles de calorías para mujeres y hombres. Las graficas están organizadas por edad y niveles de actividad, los cuales se explican de la siguiente forma :

**SEDENTARIO:** Menos de 30 minutos al día de actividad física

**MODERADO:** Al menos 30 minutos al día de actividad física

**ACTIVO:** 60 minutos o mas al día de actividad física

### Mujeres

Edad	Sedentario	Moderado	Activo
19-25	2000	2200	2400
26-30	1800	2200	2400
31-50	1800	2000	2200
51-60	1600	1800	2200
61 +	1600	1800	2000

### Hombres

Edad	Sedentario	Moderado	Activo
21-25	2400	2800	3000
26-40	2400	2600	3000
41-45	2200	2600	2800
46-60	2200	2400	2800
61-65	2000	2400	2600
66 +	2000	2200	2600

## Ideas para Comer Saludable

Usted puede disminuir el numero de calorías que come diariamente haciendo algunos cambios pequeños en sus hábitos alimenticios:

- \* En lugar de leche entera o crema, use leche de 1% o leche sin grasa-en polvo o evaporada.
- \* Cuando coma queso, use la mitad de lo que acostumbra, o use quesos bajos en grasa (2-6 gramos de grasa por onza).
- \* Cuando cocine, en lugar de mantequilla, manteca o manteca vegetal (“crisco”), intente usar aceite liquido vegetal o spray para cocinar que no se pegue.
- \* En lugar de aderezos para ensalada regular, use aderezos bajos en grasa o sin grasa o bien solo un poco de aceite y vinagre. Reduzca el aceite aun mas usando algo de agua, mostaza, o jugo de limón.
- \* Use 2 claras de huevo, o 1/4 de taza de huevo alternativo (como “Egg Beaters”) en lugar de una yema de huevo cuando prepare huevos revueltos o platillos al horno (pasteles).
- \* Cuando coma postre, intente probar ensalada de fruta sin miel, yogurt congelado bajo en grasa o sin grasa, y bizcocho blanco hecho con claras de huevo u otros postres o galletas reducidos en grasa.
- \* Bocadillos también pueden ser bajos en grasa cuando escoja pretzels, fruta fresca o deshidratada, palomitas sin mantequilla/sal, pasteles de arroz, o tortillitas y salsa bajas en grasa o sin grasa.

