

¡Su familia
se merece
los mejores
alimentos!



Su Familia Se Merece Los Mejores Alimentos!


Resource ID#: 4810

Institutos Nacionales de la Salud
Instituto Nacional del Cáncer

Nombre de la clínica:

Mi nombre:

DEPARTAMENTO DE SALUD
Y SERVICIOS SOCIALES
DE LOS ESTADOS UNIDOS
Servicio de Salud Pública
Institutos Nacionales de la Salud




Miguel y Teresa,
por su salud y la de su familia,
es mejor que traten de
comer comidas con menos grasa.

¿Por qué?


Los alimentos bajos en grasa
pueden ayudar a prevenir muchas
enfermedades, como
el cáncer.

Pero doctor, comemos comidas
muy nutritivas. Comemos mucho
arroz con frijoles (habichuelas),
vegetales y frutas...



Eso es muy bueno...pero los hispanos tenemos tres costumbres alimenticias que debemos mejorar. En primer lugar, cocinamos con mucha grasa, como la manteca y el aceite. En segundo lugar, comemos muchos alimentos fritos.

¿Y cuál es el tercero?



Nos encanta comer demasiada carne. Comer un poco de carne no es malo, pero debe ser con poca grasa.

Bueno, vamos a tratar de
comer con menos grasa.
Empezaremos hoy.





El médico tiene razón.
Compremos algunos
vegetales.


Sí, ya los tengo en mi lista de
compras. Mira, los repollos están baratos,
compremos uno.

A man with a mustache wearing a red jacket and a woman with dark hair wearing a purple long-sleeved shirt are standing in a fruit market. They are surrounded by large displays of fruit: yellow pineapples, red guavas, and bunches of yellow bananas. The man is holding a yellow guava.


También hay que comprar algunas frutas.
Los mangos y papayas se ven ricos.

Y estos plátanos (guineos)
están maduros. Las manzanas y
las naranjas también se ven
ricas.


Desde hoy compraremos menos carne de res.
En realidad, no tenemos que comer carne todos
los días. En vez de carne, compraremos pescado,
pollo y pavo. También compraremos frijoles.

A man with a mustache wearing a red jacket and a woman with dark hair wearing a purple long-sleeved shirt are in a kitchen. The woman is holding a large piece of meat in a yellow cloth and is talking to the man. The man is looking at her.

Eso está bien. Pero todavía cocino con
mucho grasa, como el aceite y la
mantequilla. De ahora en
adelante, asaré o
cocinaré estas
carnes en el
horno.



Elena, ¿puedes
ayudar a tu abuelita con
la ensalada de frutas
para el postre?



Sí hijita, ayúdame
mientras tu mamá pone
el pollo en el horno.



¡A mi me encanta la
ensalada de frutas!

¡Esta comida está bien rica!
Cuando el médico nos dijo que comiéramos
más frutas y vegetales y menos grasa,
yo no sabía que me gustaría tanto.


Me alegro que te guste.
Usé muy poco aceite vegetal,
cebolla, ajo, pimientos (chile verde)
y especias. Y además, cociné los
frijoles sin carne y sin manteca.





Doctor, hemos seguido
sus consejos.

¿Qué es lo que
han cambiado?



Nuestra familia está comiendo carne con menos grasa. Uso sólo un poco de aceite vegetal al cocinar y no uso manteca. Además, en vez de freír, aso y cocino en el horno.

¡Estupendo! Y no han tenido que dejar de comer nuestras comidas típicas.

¡No! Ahora las preparo de una forma más saludable. Sirvo las tortillas blandas y cuando usamos cremas sólo las usamos en pequeñas cantidades y las que son bajas en grasa.

¡Mi familia se merece lo mejor!

Miguel y Teresa han cambiado sus costumbres alimenticias. Gracias a esto, su familia estará más saludable ¡Ahora le toca a usted! ¿Qué alimentos comprará para su familia?



¿Cuáles alimentos
añadiría a su lista?

Compre más
alimentos saludables

✓ Frijoles

✓ Arroz

✓ Vegetales

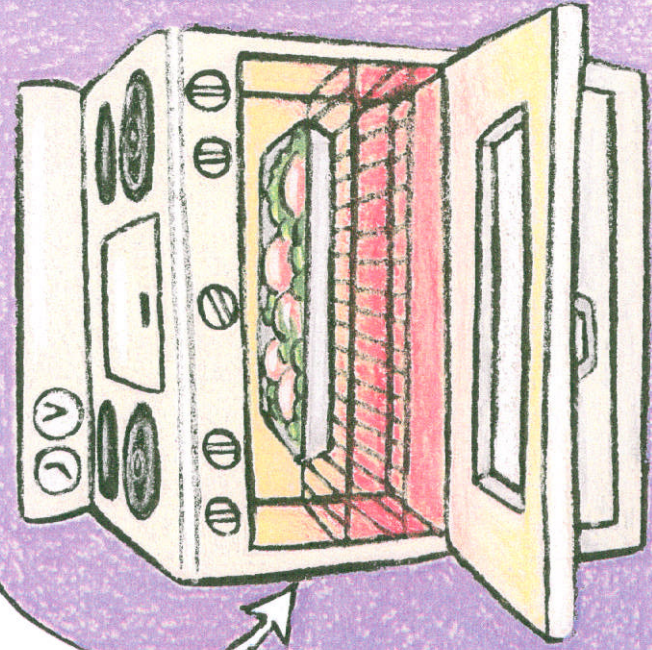
✓ Leche descremada

✓ Carne con poca grasa



Recuerde...

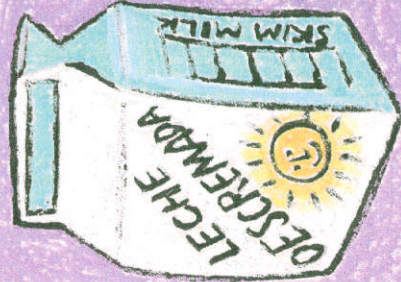
- Hornear o asar los alimentos en vez de freírlos.



- Usar sólo un poco de aceite vegetal cuando cocine los frijoles y el arroz.



- Si usa cremas, usar sólo las que son bajas en grasa.



- Servir porciones pequeñas.



Aquí le ofrecemos algunas ideas para reducir la grasa al preparar sus comidas:

En vez de:	Trate de usar:
<ul style="list-style-type: none">• Mayonesa	<ul style="list-style-type: none">✓ Mayonesa baja en grasa o mostaza
<ul style="list-style-type: none">• Aderezo de crema para ensaladas	<ul style="list-style-type: none">✓ Aderezo para ensaladas hecho con poco aceite y vinagre
<ul style="list-style-type: none">• Leche entera y crema	<ul style="list-style-type: none">✓ Leche descremada
<ul style="list-style-type: none">• Quesos de leche entera	<ul style="list-style-type: none">✓ Quesos bajos en grasa
<ul style="list-style-type: none">• Cremas y crema agria (cortada)	<ul style="list-style-type: none">✓ Una taza de yogurt bajo en grasa con 1 ó 2 cucharadas de crema agria y 1/2 cucharadita de jugo de limón.
<ul style="list-style-type: none">• Manteca o mantequilla	<ul style="list-style-type: none">✓ Aceite vegetal o margarina (en pequeñas cantidades solamente).
<ul style="list-style-type: none">• Carne con grasa	<ul style="list-style-type: none">✓ Carne con poca grasa. Pollo sin pellejo.

