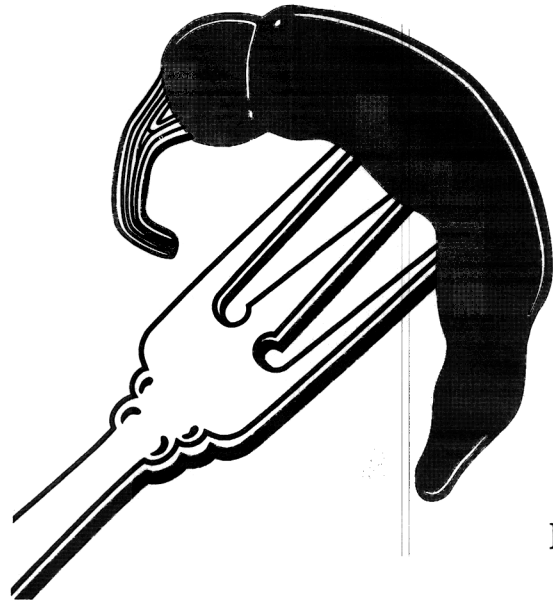


# Los hispanos y las enfermedades del corazón

*Una receta para el cambio*

**Hispanics and Heart Disease:  
*A Recipe for Change***



**Recetario**

## WELCOME

Welcome to the American Heart Association's *Hispanics and Heart Disease: A Recipe for Change* recipe booklet. The purpose of this booklet is to demonstrate that, indeed, traditional Mexican meals, usually high in fat and cholesterol, can be prepared without sacrificing taste, appearance or aroma. The recipes chosen have been modified to be more healthful while retaining the cultural flavor of the Hispanic heritage. Often, it is as simple as choosing a less fatty cheese, or baking instead of frying a favorite dish.

Not only are traditional recipes included in this booklet, but you will also find cooking hints to help modify your own favorite Mexican meals. There are lots of hidden fats that can be substituted with more healthful choices and the change will go almost unnoticed. Have fun and eat "heart healthy"!

## INDEX

Low-Fat Tostadas .....	2
Cheese Enchiladas .....	2
Low-Fat Brownies .....	4
Chili Powder .....	4
Salsa de Chile Verde (Green Chile Sauce) ...	6
Sopa de Arroz .....	6
Low-Fat Pinto Beans .....	8
Low-Fat Bean Dip .....	10
Mock Sour Cream .....	12
* Salsa Cruda .....	12
* Beef Tostadas .....	14
Green Chicken Enchilada .....	16
Calabacitas con Carne (Squash With Meat) .	18
Chicken Soup .....	20
Spanish Rice .....	22
Carne con Papas .....	24
Chile Verde con Carne.....	26
Frijol de Olla.....	28
Fish Ragout.....	30
Modifying Traditional Mexican Recipes .....	32
Recommended Serving Sizes .....	34
Other Resources .....	36

\* Reproduced with permission. © American Heart Association *Low-Fat, Low-Cholesterol Cookbook*. Published by Times Books, A Division of Random House, Inc. 1989.

© 1994, American Heart Association

## BIENVENIDOS

Bienvenidos al recetario de *Los hispanos y las enfermedades del corazón: Una receta para el cambio*, formulado por la Asociación Americana del Corazón. El propósito de este recetario es para demostrar que, en efecto, las comidas tradicionales mexicanas, que por lo común contienen mucha grasa y colesterol, se pueden preparar sin sacrificar el sabor, su apariencia ni su aroma. Las recetas escogidas han sido modificadas para que sean más saludables mientras que retienen el sabor cultural hispano. A menudo, esto significa simplemente que se debe escoger un queso bajo en grasa o de hornear en vez de freír algún platillo favorito.

El recetario no solamente incluye recetas tradicionales, sino también encontrará consejos para ayudar a modificar sus recetas favoritas de comidas mexicanas. Hay muchas grasas escondidas que se pueden substituir con opciones más saludables y el cambio casi no se notará. Disfrute y coma para un corazón saludable!

## INDICE

Tostadas bajas en grasa .....	3
Enchiladas con queso .....	3
Pastelillos (brownies) bajos en grasa .....	5
Chile en polvo .....	5
Salsa de chile verde .....	7
Sopa de arroz .....	7
Frijoles pintos bajos en grasa .....	9
Salsa de frijoles baja en grasa .....	11
Substituto de crema .....	13
Salsa cruda .....	15
Tostadas de carne molida .....	15
Enchiladas verdes de pollo .....	17
Calabacitas con carne .....	19
Caldo de pollo .....	21
Arroz español .....	23
Carne con papas .....	25
Chile verde con carne .....	27
Frijoles de la olla .....	29
Cocido de pescado .....	31
Modificando las recetas mexicanas tradicionales	33
El tamaño de las porciones que se recomienda ...	35
Otros materiales para consultar .....	37

## LOW-FAT TOSTADAS

Corn tortillas

Preheat oven to 400° F. Spread out amount of tostadas desired on cookie sheet and heat in oven for 10 minutes. Turn and cook for another 3 to 5 minutes. May add chili powder if desired.

## CHEESE ENCHILADAS

Yield: 12 servings

### Sauce

1 small can	Tomato sauce
2 teaspoons	Chili powder
½ teaspoon	Salt

### Enchiladas

1 package (12)	Red corn tortillas
8 ounces (1 cup)	Shredded fat-free cheddar cheese
¼ cup	Chopped onion

Mix ingredients for sauce (may add water if desired). Simmer. When sauce is ready, dip each red corn tortilla in sauce. When tortilla is coated on both sides, remove from sauce and drain. Add cheese and onions and roll tortilla. Repeat procedure until all enchiladas are prepared. Place enchiladas in casserole dish and add remaining sauce and extra shredded cheese on top as desired.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	82 Kcal	Total Fat	1 g
Protein	6 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	13 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	1 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	517 mg		

## TOSTADAS BAJAS EN GRASA

Tortillas de maíz

Caliente el horno a 400 grados. Ponga la cantidad de tortillas que Ud. quiera en una charola y meta al horno por 10 minutos. Voltée las tortillas y siga horneando por 3 o 5 minutos más. Puede agregarles chile en polvo por encima si gusta.

## ENCHILADAS CON QUESO

Rinde: 12 porciones

### Salsa

1 lata pequeña	Salsa de tomate
2 cucharaditas	Chile en polvo
½ cucharadita	Sal

### Enchiladas

1 docena (12)	Tortillas de maíz rojas
8 onzas (1 taza)	Queso amarillo (cheddar) sin grasa, rallado
¼ taza	Cebolla, picada

Mezcle los ingredientes para la salsa (puede agregar agua si gusta). Hierva a fuego lento. Cuando la salsa esté lista, meta las tortillas a la salsa una por una. La tortilla debe cubrirse por los dos lados con la salsa y deje que escurra el exceso. Ponga el queso y la cebolla al centro de la tortilla y enrolle. Repita hasta hacer todas las enchiladas. Ponga las enchiladas en un refractario y cúbralas con la salsa y el queso que sobren.

### Información nutritiva por porción

Calorías	82 Kcal	Grasa total	1 g
Proteína	6 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	13 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	1 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	517 mg		

## LOW-FAT BROWNIES

Yield: 16 2-inch squares

½ cup	Flour	1 teaspoon	Vanilla extract
4	Egg whites	¼ teaspoon	Cream of tartar
¾ cup	Sugar	1 tablespoon	Instant dry coffee
5 tablespoons	Cocoa	½ teaspoon	Baking powder
3 tablespoons	Skim milk	¼ cup	Walnuts, crushed

Mix cocoa, baking powder and flour in one bowl. In another bowl, beat egg whites until frothy. Add cream of tartar and continue beating. Slowly add sugar, integrating it into the whites. Add milk and vanilla, a few drops at a time. Dissolve instant coffee in a tablespoon of hot water and add to whites. Continue beating whites until glossy and peaks form. Fold in flour mixture and walnuts.

Pour into 9" x 8" square nonstick pan. Bake 35 minutes at 300° F. Cut into 16 pieces.

### Nutritional Analysis per Serving

Calories	62 Kcal	Total Fat	1 g
Protein	2 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	12 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	49 mg		

## CHILI POWDER

Yield: 4 servings; 1 tablespoon per serving

3 tablespoons	Paprika
1 teaspoon	Finely crushed oregano
1 teaspoon	Ground cumin
1 teaspoon	Ground turmeric
1 teaspoon	Garlic powder
½ teaspoon	Cayenne pepper

Mix all ingredients together thoroughly and use in place of chili powder.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	22 Kcal	Total Fat	1 g
Protein	1 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	4 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	3 mg		

## PASTELILLOS (BROWNIES) BAJOS EN GRASA

Rinde: 16 cuadros de 2 x 2 pulgadas

½ taza	Harina	1 cucharadita	Extracto de vainilla
4	Claras de huevo	¼ cucharadita	Crema tártara
¾ taza	Azúcar	1 cucharada	Café instantáneo
5 cucharadas	Cocoa	½ cucharadita	Espalda
3 cucharadas	Leche descremada	¼ taza	Nueces, picadas

Mezcle la cocoa, la espalda y la harina en un recipiente. En otro recipiente, bata las claras de huevo hasta que estén espumosas. Agregue la crema tártara mientras continúa batiendo las claras. Agregue el azúcar despacio, integrándola a las claras y después la leche y la vainilla, poco a poco. Disuelva el café instantáneo en una cucharada de agua caliente y agreguelo a las claras. Continúe batiendo las claras hasta que quenden a punto de turrón. Envuelva la harina y las nueces en la mezcla de las claras con cuidado.

Heche la mezcla en un refractario antiadherible de 9 x 18 pulgadas. Hornée por 35 minutos a 300 grados. Corte en 16 cuadros.

### Información nutritiva por porción

Calorías	62 Kcal	Grasa total	1 g
Proteína	2 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	12 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	0 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (Sal)	49 mg		

## CHILE EN POLVO

Rinde: 4 cucharadas; 4 porciones

3 cucharadas	Paprika (chile rojo en polvo)
1 cucharadita	Oregano, molido
1 cucharadita	Comino, molido
1 cucharadita	Cúrcuma (turmeric), molido
1 cucharadita	Ajo en polvo
½ cucharadita	Pimienta roja (cayenne)

Mezcle todos los ingredientes muy bien. Se puede usar en vez de chile molido regular.

### Información nutritiva por porción

Calorías	22 Kcal	Grasa total	1 g
Proteína	1 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	4 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	0 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	3 mg		

## SALSA DE CHILE VERDE (GREEN CHILE SAUCE)

Yield: 2 cups; 32 servings; 1 tablespoon per serving

2 4-ounce cans Green chiles (about 8 chiles)  
4 cloves Garlic  
1-pound can Tomatoes, whole  
1 teaspoon Salt

Mash chiles and garlic (in molcajete or in blender) until smooth. Add tomatoes one at a time and continue mashing. Add tomato liquid to make desired consistency. Stir in salt to taste.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	5 Kcal	Total Fat	0 g
Protein	0 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	1 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	1 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	173 mg		

## SOPA DE ARROZ

Yield: 10 servings; 1/3 cup per serving

1 cup Rice, uncooked  
1 medium-size Onion  
1 clove Garlic, minced  
2 tablespoons Corn oil  
2 cups Chicken broth or stock  
1 cup Tomato sauce  
Salt and pepper to taste

Sauté rice, onion and garlic in vegetable oil until golden. Add remaining ingredients, using chilled chicken broth or stock from which the fat has been skimmed. Cover and cook over low heat. After 12 minutes, check and add more stock if necessary to keep moist. Re-cover and cook until rice is tender and liquid is absorbed.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	117 Kcal	Total Fat	3 g
Protein	3 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	19 g	Polyunsaturated Fat	2 g
Cholesterol	0 mg	Monounsaturated Fat	1 g
Sodium	537 mg		

## SALSA DE CHILE VERDE

Rinde: 2 tazas; 32 porciones de 1 cucharada

2 latas de 4 onzas Chiles verdes (8 chiles)  
4 dientes Ajo  
1 lata de 16 onzas Tomates, enteros  
1 cucharadita Sal

Muela bien los chiles y el ajo (en un molcajete o en la licuadora). Agrégue los tomates uno por uno y continúe moliendo. Agregue el jugo de los tomates hasta tener la consistencia deseada. Agregue la sal al gusto.

### Información nutricional por porción

Calorías	5 Kcal	Grasa total	0 g
Proteína	0 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	1 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	1 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	173 mg		

## SOPA DE ARROZ

Rinde: 10 porciones de 1/3 taza

1 taza Arroz, sin cocer  
1 (mediana) Cebolla, picada  
1 diente Ajo, picado  
2 cucharadas Aceite vegetal  
2 tazas Caldo de pollo  
1 taza Salsa de tomate  
Sal y pimienta al gusto

Dore el arroz, la cebolla y el ajo en el aceite vegetal. Agregue el resto de los ingredientes. Use el caldo de pollo que se ha refrigerado para poder quitarle la capa de grasa formada encima. Cúbralo y deje cocer a fuego lento. Después de 12 minutos, agregue más caldo si es necesario. Vuelva a tapar y tenga a fuego lento hasta que el arroz esté bien cocido y seco.

### Información nutricional por porción

Calorías	117 Kcal	Grasa total	3 g
Proteína	3 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	19 g	Grasa poli-insaturada	2 g
Colesterol	0 mg	Grasa mono-insaturada	1 g
Sodio (sal)	537 mg		

## LOW-FAT PINTO BEANS

*Yield: 10 servings; 5 ounces per serving*

3 cups	Dry pinto beans
9–12 cups	Hot water
2 medium	Garlic cloves (whole)
½ teaspoon	Salt
2 medium	Fresh tomatoes, chopped (or 6 canned whole tomatoes)
½–¾ cup	Chopped coriander
2	Hot jalapeño peppers (optional)
½ small	Chopped onion

Clean and wash beans under running water using a colander. Place 6 cups of hot tap water in a stockpot or large saucepan on top of the stove on low heat. Add beans and garlic cloves; cover (add extra water as needed). Cook for 1½ hours (if necessary add extra water). Add salt. Remove garlic cloves if desired. Add remaining ingredients. Cook for ½ hour longer.

Note: Beans may take anywhere from 2 to 3 hours to cook, depending on type of pot used and tenderness of beans.

### *Nutrient Analysis per Serving*

Calories	196 Kcal	Total Fat	1 g
Protein	12 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	37 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	114 mg		

## FRIJOLES PINTOS BAJOS EN GRASA

*Rinde: 10 porciones de 5 onzas cada una*

3 tazas	Frijoles pintos	
9–12 tazas	Agua, caliente	
2 dientes	Ajo	
½ cucharadita	Sal	
2 (medianos)	Tomates, picados (o 6 tomates enteros enlatados)	
½–¾ taza	Cilantro seco, molido (coriander)	
2	Chiles picantes como jalapeño (opcional)	
½ (pequeña)	Cebolla, picada	

Limpie y lave los frijoles en un colador bajo el chorro del agua. Ponga 6 tazas de agua caliente de la llave en una olla grande a fuego lento. Agregue los frijoles y el ajo. Cúbrala y agregue agua si es necesario. Deje cocer por 1½ horas y agregue más agua si es necesario. Agregue la sal y los demás ingredientes. Saque los dientes de ajo si gusta. Tenga los frijoles al fuego por otra media hora.

Nota: Los frijoles se pueden tomar de 2 a 3 horas para cocerse, dependiendo del tipo de olla y los frijoles.

### *Información nutritiva por porción*

Calorías	196 Kcal	Grasa total	1 g
Proteína	12 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	37 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	0 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	114 mg		

## LOW-FAT BEAN DIP

*Yield: 5 cups; 64 servings; 1/4 tablespoons per serving*

3 cups	Dry pinto beans
9-12 cups	Hot water
1/2 teaspoon	Salt
2 medium-size	Tomatoes, whole
5	Dry red "chiles"
1 teaspoon	Ground cumin
1/2 small	Chopped onion

Clean and wash beans in running water using a colander. Place 6 cups of hot tap water in a large saucepan on top of the stove on low heat. Add beans (add extra water as needed). Cook for 1 1/2 hours, and add salt (if necessary add extra water).

Remove seeds and stems from the chiles. Place them and the tomatoes in hot tap water, covering them completely in a deep container. Let sit for 1/2 hour.

Cook beans for another 1/2 hour.

Peel the tomatoes and place the chiles and tomatoes in the blender or molcajete. If necessary, add a bit of the juice left from the chiles. Blend or mash and make a paste (not too dry). Add cumin and onion to the paste and blend or mash well. Put paste in a nonstick skillet on low heat and stir until hot. Drain beans and add them to paste. Continue to stir. Mash beans and continue to stir on low heat until they are the consistency of a dip.

Note: Beans may take anywhere from 2 to 3 hours to cook depending on type of pot used and on tenderness of beans.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	25 Kcal	Total Fat	0 g
Protein	1 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	5 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	14 mg		

## SALSA DE FRIJOLES BAJA EN GRASA

*Rinde: 5 tazas; 64 porciones; 1/4 cucharadas por porción*

3 tazas	Frijoles pintos
9-12 tazas	Agua, caliente
1/2 cucharadita	Sal
2 (medianos)	Tomates, enteros
5	Chiles rojos, secos
1 cucharadita	Comino, molido
1/2 (pequeña)	Cebolla, picada

Limpie y lave los frijoles en un colador bajo el chorro del agua. Ponga 6 tazas de agua caliente de la llave en una olla grande a fuego lento. Agregue los frijoles y más agua si es necesario. Deje cocer por 1 1/2 horas y agregue la sal y más agua si es necesario.

Quite las semillas y los rabos al chile. Póngalos a remojar con los tomates en agua caliente por 1/2 hora.

Tenga los frijoles al fuego por otra media hora.

Pele los tomates y mezcle con los chiles hasta que quede una pasta no muy seca usando la licuadora o el molcajete. Agregue el comino, la cebolla y un poco del agua en que se remojaron los chiles (si es necesario). Ponga esta mezcla en un sartén antiadherible a fuego lento hasta estar bien caliente.

Aregue los frijoles sin jugo a la mezcla de los chiles y las tomates. Machuque los frijoles sin parar de menear hasta que tenga la consistencia cremosa de una salsa tipo "dip" para acompañar las tostadas o papitas.

Nota: Los frijoles se pueden tomar de 2 a 3 horas para cocerse, dependiendo del tipo de olla y los frijoles.

### Información nutritiva por porción

Calorías	25 Kcal	Grasa total	0 g
Proteína	1 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	5 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	0 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	14 mg		

## MOCK SOUR CREAM

*Yield: 2 cups; 46 servings; 2 teaspoons per serving*

1½ cups (12 ounces)	Unsalted dry cottage cheese
½ cup	Skim milk
1 tablespoon	Lemon juice
¼ teaspoon	Onion powder

Mix all ingredients in a blender or by hand until smooth and creamy. Chill.

### *Nutrient Analysis per Serving*

Calories	7 Kcal	Total Fat	0 g
Protein	1 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrate	0 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	1 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	3 mg		

## SALSA CRUDA

*Yield: ¾ cup; 12 servings; 1 tablespoon per serving*

1 large	Ripe tomato, cored, peeled, seeded and diced
2 tablespoons	Finely chopped onion
1 teaspoon	Fresh jalapeño pepper (½ small seeded pepper)
1–2 teaspoons	Fresh lime juice
1/8 teaspoon	Salt
1 teaspoon	Finely chopped fresh cilantro

Combine all ingredients in a medium bowl. Mix well. Cover and refrigerate.

This sauce may also serve as a dip for tortilla chips.

### *Nutrient Analysis per Serving*

Calories	4 Kcal	Total Fat	0 g
Protein	0 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrate	1 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	27 mg		

## SUBSTITUTO DE CREMA

*Rinde: 2 tazas; 46 porciones de 2 cucharaditas*

1½ tazas (12 onzas)	Requesón seco, sin sal
½ taza	Leche descremada
1 cucharada	Jugo de limón
¼ cucharadita	Cebolla en polvo

Licúe todos los ingredientes en la licuadora o mezcle a mano hasta tener una consistencia uniforme y cremosa. Refrigerele antes de servir.

### *Información nutritiva por porción*

Calorías	7 Kcal	Grasa total	0 g
Proteína	1 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	0 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	1 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	3 mg		

## SALSA CRUDA

*Rinde: ¾ taza; 12 porciones de 1 cucharada*

1 (grande)	Tomate, pelado y sin semillas
2 cucharadas	Cebolla, picadas
1 cucharadita	Jalapeño fresco (½ chile pequeño, sin semillas)
1 o 2 cucharadita	Jugo de limón
1/8 cucharadita	Sal
1 cucharadita	Cilantro fresco, picado

Combine todos los ingredientes en un recipiente. Mezcle bien. Cúbrala y refrigerele.

Esta salsa se puede servir para acompañar las tostadas.

### *Información nutritiva por porción*

Calorías	4 Kcal	Grasa total	0 g
Proteína	0 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	1 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	0 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	27 mg		



## BEEF TOSTADAS

Yield: 6 servings

6 6-inch	Corn tortillas
½ cup	Finely chopped onion
1 pound	Lean ground round
½ teaspoon	Ground cumin
¼ teaspoon	Salt
½ teaspoon	Oregano
1½-2 teaspoons	Chili powder
½ teaspoon	Garlic powder
Dash	Hot pepper sauce
1½ cups	Shredded red cabbage
¾ cup	Salsa Cruda (see recipe page 12)
¾ cup	Shredded fat-free cheddar cheese

Preheat oven to 450° F.

Place tortillas on a heavy baking sheet; put another baking sheet on top of tortillas. Bake 8 to 10 minutes, or until tortillas are crisp.

In a nonstick skillet over medium-high heat, combine onion and ground round. Sauté until meat is browned. Place meat in colander, run water over meat and drain water and fat. Place meat in skillet and add cumin, salt, oregano, chili powder, garlic powder and hot pepper sauce. Stir until well mixed.

For each tostada, spread 1/3 cup meat on crisped tortilla. Layer ¼ cup cabbage, 2 tablespoons Salsa Cruda and 2 tablespoons shredded fat-free cheese over the meat.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	198 Kcal	Total Fat	6 g
Protein	20 g	Saturated Fat	2 g
Carbohydrate	17 g	Polyunsaturated Fat	1 g
Cholesterol	39 mg	Monounsaturated Fat	2 g
Sodium	441 mg		

## TOSTADAS DE CARNE MOLIDA

Rinde: 6 porciones

6 (6 pulgadas)	Tortillas de maíz
½ taza	Cebolla, picada
1 libra	Carne molida de res, baja en grasa
½ cucharadita	Comino molido
¼ cucharadita	Sal
½ cucharadita	Oregano
1½ o 2 cucharaditas	Chile en polvo
½ cucharadita	Ajo en polvo
Chorrito	Salsa picante
1½ tazas	Repollo rojo rebanado
¾ taza	Salsa Cruda (vea la receta en la página 13)
¾ taza	Queso amarillo (cheddar) sin grasa, rallado

Caliente el horno a 450 grados.

Ponga las tortillas en una charola y cúbralas con otra charola o con papel de aluminio. Hornée de 8 a 10 minutos o hasta que estén doraditas.

En un sartén antiadherible combine la cebolla y la carne molida. Dore sobre fuego mediano y escurra toda la grasa que salga de la carne. Ponga la carne en un colador y enjuague con agua para quitarle más grasa. Agregue el comino, la sal, el oregano, el chile y el ajo en polvo y la salsa picante, meneando para mezclar bien.

Para cada tostada, extienda 1/3 taza de la mezcla sobre cada tortilla dorada. Ponga una capa de repollo (¼ taza), otra de la salsa cruda (2 cucharadas) y otra de queso sin grasa (2 cucharadas) sobre la capa de carne en cada tostada.

### Información nutritiva por porción

Calorías	198 Kcal	Grasa total	6 g
Proteína	20 g	Grasa saturada	2 g
Carbohidratos	17 g	Grasa poli-insaturada	1 g
Colesterol	39 mg	Grasa mono-insaturada	2 g
Sodio (sal)	441 mg		

## GREEN CHICKEN ENCHILADAS

Yield: 4 servings

1½	Green tomatoes (tomatillos)
3 small	Green chiles (Anaheim, Poblano or any mild green chile)
¾ cup	Finely chopped onion (divided use)
1 sprig	Cilantro (coriander)
1 clove	Garlic
1 tablespoon	Vegetable oil, heated
½ teaspoon	Salt
4 boiled	Chicken breasts, cut in small strips, save chicken broth
20	Thin corn tortillas
½ cup	"Lite" sour cream (see recipe page 12)
½ cup	Monterrey jack cheese, grated

Dip tomatoes in boiling water for 1–2 seconds. Peel. Cook peeled tomatoes with chiles in small amount of water or chicken broth.

Grind tomatoes, chiles, ½ cup onion, cilantro and garlic in blender or malcajete. Add hot vegetable oil. Put mixture in small pan and bring to a slow boil until sauce thickens. Add broth from chicken. Add salt.

Dip tortillas in sauce. Put a few pieces of chicken in tortilla and fold tortillas in half or roll loosely. Place in glass baking dish.

Pour remaining sauce over enchiladas. Spread sour cream over them. Sprinkle grated cheese and remaining onion.

Keep in oven with very low heat until serving time.

This dish is also excellent as a leftover when it is rewarmed.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	554 Kcal	Total Fat	17 g
Protein	41 g	Saturated Fat	6 g
Carbohydrates	62 g	Polyunsaturated Fat	4 g
Cholesterol	90 mg	Monounsaturated Fat	5 g
Sodium	645 mg		

## ENCHILADAS VERDES DE POLLO

Rinde: 4 porciones

1½	Tomatillos
3 (pequeños)	Chiles verdes (de tipo no muy picante como el California o el Poblano)
¾ taza	Cebolla, picada (uso dividido)
1 ramita	Cilantro, fresco
1 diente	Ajo
1 cucharada	Aceite vegetal, caliente
½ cucharadita	Sal
4 pechugas	Pollo, cocidas y cortadas en pedazos largos
	Caldo en que se coció el pollo
20	Tortillas de maíz, delgadas
½ taza	Crema dietética (vea la receta en la pagina 13)
½ taza	Queso amarillo (monterrey jack), rallado

Ponga los tomatillos en agua hirviendo por 1 o 2 segundos para poder pelarlos. Ponga los tomates y los chiles a cocer en un poco de agua o use el caldo en que coció las pechugas de pollo.

Licúe los tomatillos, los chiles, ½ taza de la cebolla, el cilantro y el ajo. Agregue el aceite vegetal caliente. Ponga la mezcla en un sartén y hierva hasta que se espese. Agregue el caldo en que se coció el pollo y la sal.

Meta las tortillas a la salsa cubriéndolas una por una. Ponga unos trozos de pollo en cada tortilla y enrolle.

Después, póngalas en un refractario y cúbralas con la salsa que sobre, la crema, el queso rallado y el resto de la cebolla.

Mantenga en el horno a temperatura mediana hasta el momento de servir.

Si sobra para el siguiente día se puede recalentar con buenos resultados.

### Información nutritiva por porción

Calorías	554 Kcal	Grasa total	17 g
Proteína	41 g	· Grasa saturada	6 g
Carbohidratos	62 g	· Grasa poli-insaturada	4 g
Colesterol	90 mg	· Grasa mono-insaturada	5 g
Sodio (sal)	645 mg		

## CALABACITAS CON CARNE (SQUASH WITH MEAT)

Yield: 4 servings

6 or 8 small	Mexican squash or Tatum squash
1 small	White onion, chopped
1 clove	Garlic, minced
2 ripe	Tomatoes or one 8-ounce can whole tomatoes
1 large	Chicken fryer cut in pieces
½ cup	Water
2 ears	Fresh corn cut in two-inch cobbets or one can of whole corn
	Salt and pepper to taste

Wash squash. Cut into one-inch squares. In a large bowl mix squash, onion, garlic and tomatoes.

Spray dutch oven with vegetable oil cooking spray or rub in one teaspoon of vegetable oil. Remove skin and yellow fat from chicken pieces and brown in dutch oven. After meat is browned, place in colander, run water over meat and drain water and fat. Place drained meat back in pan and add water, cover and simmer for 30 minutes. When meat is almost cooked, add vegetables. Simmer for 30–40 minutes more or until squash are well cooked. Uncover and let juices boil down until thick. Add corn. Simmer for 10 minutes.

Serve with warm corn tortillas, salad and/or frijoles de olla.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	350 Kcal	Total Fat	10 g
Protein	40 g	Saturated Fat	3 g
Carbohydrates	29 g	Polyunsaturated Fat	3 g
Cholesterol	102 mg	Monounsaturated Fat	3 g
Sodium	1279 mg		

## CALABACITAS CON CARNE

Rinde: 4 porciones

6 o 8 pequeñas	Calabacitas o zuchinni
1 pequeña	Cebolla, picada
1 diente	Ajo, picado
2	Tomates maduros o una lata (8 onzas) de tomates enteros
1	Pollo grande en piezas
½ taza	Agua
2 mazorcas	Elote fresco, en rebanadas circulares o un bote de elote suelto
	Sal y pimienta al gusto

Lave las calabacitas y córtelas en cubitos de una pulgada. En un recipiente, combine las calabacitas, la cebolla, el ajo y los tomates.

Use aceite en espray o engrase una olla de hierro pesada con una cucharadita de aceite vegetal. Quite el cuero de las piezas de pollo y dore en la olla. Escorra la grasa del pollo y póngala en un colador y enjuague con agua para quitar más grasa. Después ponga la carne en la olla y agregue agua, tape y hierva a fuego lento por 30 minutos. Cuando el pollo esté casi cocido, agregue las verduras. Siga hirviendo a fuego lento por 30 o 40 minutos más o hasta que las calabacitas estén bien cocidas. Destape y deje que el caldo se reduzca y espese. Agregue el elote y siga hirviendo a fuego lento por 10 minutos más.

Sirva con tortillas de maíz calientes, una ensalada y/o frijoles de la olla.

### Información nutricional por porción

Calorías	350 Kcal	Grasa total	10 g
Proteína	40 g	Grasa saturada	3 g
Carbohidratos	29 g	Grasa poli-insaturada	3 g
Colesterol	102 mg	Grasa mono-insaturada	3 g
Sodio (sal)	1279 mg		

## CHICKEN SOUP

Yield: 6 servings

1 large	Fryer or stewing chicken
1 cup	Celery, chopped
	White onion, chopped
1 clove	Garlic
1/2 cup	Celery leaves
	Carrots, sliced
	Fresh tomatoes
	Water
1/2 cup	Rice
1/2 of 1-pound can	Garbanzos (chick peas)
1 cup	Green peas
2-6 sprigs	Cilantro (coriander)
	Corn tortillas

Remove skin and yellow fat from chicken. Cut into smaller pieces.

Place chicken to boil in a 6-quart stock pot. Add celery, onion, garlic, celery leaves, carrots and tomatoes. Add enough water to cover all ingredients.

Cook (boil) until chicken is tender (approximately one hour). From time to time, skim off fat that has accumulated.

Refrigerate overnight and skim off any remaining visible fat.

Add rice and boil over low heat for approximately 1/2 hour. When rice is tender, add garbanzos, peas and cilantro. Boil over low heat for 10-15 minutes.

Serve with warm corn tortillas.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	308 Kcal	Total Fat	6 g
Protein	30 g	Saturated Fat	2 g
Carbohydrates	32 g	Polyunsaturated Fat	2 g
Cholesterol	68 mg	Monounsaturated Fat	2 g
Sodium	413 mg		

## CALDO DE POLLO

Rinde: 6 porciones

1	Pollo grande
1 taza	Apio, picado
	Cebolla blanca, picada
1 diente	Ajo
1/2 taza	Hojas de apio
2	Zanahorias, rebanadas
3	Tomates frescos
	Agua
1/2 taza	Arroz
1/2 lata de 16 onzas	Garbanzos
1 taza	Chicharos
2 a 6 ramitas	Cilantro, fresco
	Tortillas de maíz

Quite el cuero y la grasa amarilla del pollo. Corte en piezas pequeñas.

Ponga el pollo a cocer en una olla grande. Agregue el apio, la cebolla, el ajo, las hojas de apio, las zanahorias y los tomates. Agregue suficiente agua para cubrir todos los ingredientes.

Deje cocer hasta que el pollo este blando (aproximadamente una hora) y quite la grasa que se acumule encima mientras se cocce.

Refrigerelo y quite la capa de grasa que se acumule por encima.

Agregue el arroz y hierva a fuego lento por otra 1/2 hora aproximadamente. Cuando haya esponjado el arroz, agregue los garbanzos, los chicharos y el cilantro. Deje hervir otros 10 o 15 minutos mas.

Sirva con tortillas de maíz calientes.

### Información nutritiva por porción

Calorías	308 Kcal	Grasa total	6 g
Proteína	30 g	Grasa saturada	2 g
Carbohidratos	32 g	Grasa poli-insaturada	2 g
Colesterol	68 mg	Grasa mono-insaturada	2 g
Sodio (sal)	413 mg		

## SPANISH RICE

*Yield: 12 servings; 2 ounces per serving*

1 tablespoon	Vegetable oil
½ cup	Minced onion
½ cup	Chopped green bell pepper
¼ teaspoon	Garlic powder
1 36-ounce can	Tomatoes
½ teaspoon	Thyme
2 cups	Cooked rice

Sauté onions, green pepper and garlic powder in vegetable oil. Add tomatoes, thyme and cooked rice. Bake at 350° F. for 25 minutes or until rice is tender and liquid is absorbed.

### *Nutrient Analysis per Serving*

Calories	75 Kcal	Total Fat	1 g
Protein	2 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	14 g	Polyunsaturated Fat	1 g
Cholesterol	0 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	269 mg		

## ARROZ ESPAÑOL

*Rinde: 12 porciones de 2 onzas*

1 cucharada	Aceite vegetal
½ taza	Cebolla, picada
½ taza	Chile pimentón, picado
¼ cucharadita	Ajo en polvo
1 lata de 36 onzas	Tomates
½ cucharadita	Tomillo (thyme)
2 tazas	Arroz ya cocido

Dore la cebolla, el chile verde y el ajo en polvo en el aceite vegetal. Agregue el tomate, el tomillo y el arroz cocido. Meta al horno a 350 grados por 25 minutos o hasta que el arroz este blandito y seco.

### *Información nutricional por porción*

Calorías	75 Kcal	Grasa total	1 g
Proteína	2 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	14 g	Grasa poli-insaturada	1 g
Colesterol	0 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	269 mg		

## CARNE CON PAPAS

Yield: 8 servings

2 pounds	Lean ground beef
4 medium	Potatoes or 6 new potatoes, cut into large pieces
½	Onion
1 clove	Minced garlic
1 8-ounce can	Tomato paste
1 ¾ cup	Water
	Salt and pepper to taste

Brown the meat on all sides, using a nonstick skillet. Place meat in colander, run water over meat and drain water and fat.

Place meat in skillet, add water and cook over low heat for one hour.

When meat is cooked, add potatoes, onion, garlic and tomato paste.

Continue to cook 30 to 45 minutes or until potatoes are cooked. Be careful not to overcook.

A green salad topped with some guacamole is a good compliment to this dish.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	215 Kcal	Total Fat	7 g
Protein	22 g	Saturated Fat	3 g
Carbohydrates	15 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	57 mg	Monounsaturated Fat	3 g
Sodium	382 mg		

## CARNE CON PAPAS

Rinde: 8 porciones

2 libras	Carne molida, baja en grasa
4 medianas	Papas, o 6 pequeñas, cortadas en trozos grandes
½	Cebolla
1 diente	Ajo, picado
1 lata de 8 onzas	Pasta de tomate
1 ¾ taza	Agua
	Sal y pimienta al gusto

Dore bien la carne en un sartén antiadherible. Ponga la carne en un colador y enjuague con agua para quitarle la grasa.

Ponga la carne en un sartén y agregue el agua y deje cocer por una hora a fuego lento.

Cuando la carne esté cocida, agregue las papas, la cebolla, el ajo y la pasta de tomate. Deje cocer de 30 a 45 minutos más, hasta que las papas estén cocidas. Cuidado con sobrecoocer el platillo.

Puede servirse con una ensalada verde y guacamole para complementar este platillo.

### Información nutritiva por porción

Calorías	215 Kcal	Grasa total	7 g
Proteína	22 g	Grasa saturada	3 g
Carbohidratos	15 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	57 mg	Grasa mono-insaturada	3 g
Sodio (sal)	382 mg		

## CHILE VERDE CON CARNE

*Yield: 4 servings (½ cup each)*

	Fresh green chiles, roasted, peeled and seeded
	Jalapeño pepper, stem removed
2 cups	Water (divided use)
1 small	Tomato, chopped
1 pound	Boneless beef round steak, lean
1 teaspoon	Salt

Cut chiles into strips about 1 inch long. Blend jalapeño in blender or molcajete with 1/2 cup water. Cube meat, remove all visible fat and place in covered saucepan. Cook over low heat about ½ hour. Add jalapeño with liquid, tomato and the rest of the water and continue cooking about 15 minutes.

Chile verde con carne is usually served with beans, rice and tortillas. It is also used as a burrito filling.

### *Nutrient Analysis per Serving*

Calories	157 Kcal	Total Fat	4 g
Protein	25 g	Saturated Fat	1 g
Carbohydrates	5 g	Poyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	63 mg	Monounsaturated Fat	1 g
Sodium	584 mg		

## CHILE VERDE CON CARNE

*Rinde: 4 porciones (½ taza cada una)*

3	Chiles verdes, tatemados, pelados y sin semillas
1	Chile jalapeño, sin rabo
2 tazas	Agua (uso dividido)
1 pequeño	Tomate, picado
1 libra	Bistek, bajo en grasa, sin hueso
1 cucharadita	Sal

Corte los chiles en tiras de 1 pulgada. Licúe el chile jalapeño con la ½ taza de agua en la licuadora o en el molcajete. Corte la carne en cubos, quitando toda la grasa que pueda, y dore en un sartén cubierto por ½ hora. Agregue el chile jalapeño en trozos y el licuado, el tomate y el resto del agua. Continúe cocinando por 15 minutos más.

El chile verde con carne se sirve con frijoles, arroz y tortillas. También se puede usar para hacer burritos.

### *Información nutritiva por porción*

Calorías	157 Kcal	Grasa total	4 g
Proteína	25 g	Grasa saturada	1 g
Carbohidratos	5 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	63 mg	Grasa mono-insaturada	1 g
Sodio (sal)	584 mg		

## FRIJOL DE OLLA

*Yield: 4 servings*

2 cups	Pinto beans
	Water
1 teaspoon	Salt
1 clove	Garlic
2 or 3	Green onions, chopped
2 or 3 sprigs	Cilantro (coriander)

Remove all foreign objects (pebbles, twigs, etc.) from beans. Rinse thoroughly and soak in water for 1–3 hours. Drain beans.

Place beans, salt and garlic in 2–3 cups hot tap water in medium-sized pot with top. Boil over medium heat for approximately 2 hours. Add hot water if necessary. (Do not add cold water.)

When beans are tender, add chopped green onions and cilantro. Continue to boil for an additional 15 minutes.

Serve with warm corn tortillas.

Note: Beans may take anywhere from 2 to 3 hours to cook, depending on type of pot used and tenderness of beans.

### *Nutrient Analysis per Serving*

Calories	315 Kcal	Total Fat	1 g
Protein	19 g	Saturated Fat	0 g
Carbohydrates	59 g	Polyunsaturated Fat	0 g
Cholesterol	0 mg	Monounsaturated Fat	0 g
Sodium	539 mg		

## FRIJOLES DE LA OLLA

*Rinde: 4 porciones*

2 tazas	Frijoles, pintos
	Agua
1 cucharadita	Sal
1 diente	Ajo
2 o 3	Cebollitas verdes, picadas
2 o 3 ramitas	Cilantro (coriander)

Limpie y lave bien los frijoles y déjelos remojar en agua de 1 a 3 horas. Quitelos del exceso de agua.

Ponga los frijoles, la sal y el ajo en una olla llena de 2 o 3 tazas de agua caliente de la llave. Tape y deje hervir sobre fuego mediano por 2 horas aproximadamente. Agregue agua caliente si es necesario. (No agregue agua fría.)

Cuando los frijoles estén bien cocidos, agregue las cebollitas y el cilantro. Continúe hirviendo por otros 15 minutos.

Sirva con tortillas de maíz calientes.

Nota: Los frijoles se pueden tomar de 2 a 3 horas para cocerse, dependiendo del tipo de olla y los frijoles.

### *Información nutritiva por porción*

Calorías	315 Kcal	Grasa total	1 g
Proteína	19 g	Grasa saturada	0 g
Carbohidratos	59 g	Grasa poli-insaturada	0 g
Colesterol	0 mg	Grasa mono-insaturada	0 g
Sodio (sal)	539 mg		



## FISH RAGOUT

Yield: 8 servings

¾ cup	Chopped onion
¼ teaspoon	Garlic powder
¼ cup	Chopped green bell pepper
3 stalks	Celery, sliced diagonally
3	Carrots, sliced
2 tablespoons	Vegetable oil
1 can (28 ounces)	Tomatoes
1 cup	Water
2	Chicken bouillon cubes
1 teaspoon	Salt
1/8 teaspoon	Black pepper
¼ teaspoon	Dried thyme
¼ teaspoon	Dried sweet basil
1 tablespoon	Dried parsley flakes
2 pounds	Fish fillets, cut into 1-inch pieces

Sauté onion, garlic powder, green pepper, celery and carrots in vegetable oil. Add tomatoes, water, bouillon cubes, salt, pepper, thyme, basil and parsley. Cover and simmer 20 minutes. Add fish, cover and simmer 10 minutes or until fish is done.

### Nutrient Analysis per Serving

Calories	176 Kcal	Total Fat	5 g
Protein	23 g	Saturated Fat	1 g
Carbohydrates	9 g	Polyunsaturated Fat	3 g
Cholesterol	60 mg	Monounsaturated Fat	1 g
Sodium	767 mg		

## COCIDO DE PESCADO

Rinde: 8 porciones

¾ taza	Cebolla, picada
¼ cucharadita	Ajo, en polvo
¼ taza	Chile pimentón, picado
3 ramitas	Apio, picado en diagonal
3	Zanahorias, rebanadas
2 cucharadas	Aceite vegetal
1 lata (28 onzas)	Tomates
1 taza	Agua
2 cubos	Concentrado de pollo
1 cucharadita	Sal
1/8 cucharadita	Pimienta negra
¼ cucharadita	Tomillo, molido
¼ cucharadita	Laurel, molido
1 cucharada	Perejil, molido
2 libras	Filetes de pescado, cortados en trozos de 1 pugada

Dore la cebolla, el ajo en polvo, el pimentón, el apio y las zanahorias en el aceite vegetal. Agregue los tomates, el agua y los cubos de concentrado de pollo, la sal, la pimienta, el tomillo, el laurel y el perejil. Cúbralo y deje cocer por 20 minutos. Agregue el pescado, cubra y deje cocer por otros 10 minutos, hasta que el pescado esté cocido.

### Información nutricional por porción

Calorías	176 Kcal	Grasa total	5 g
Proteína	23 g	Grasa saturada	1 g
Carbohidratos	9 g	Grasa poli-insaturada	3 g
Colesterol	60 mg	Grasa mono-insaturada	1 g
Sodio (sal)	767 mg		

## MODIFYING TRADITIONAL MEXICAN RECIPES

There are many "hidden fats" in foods that we don't usually think of as high-fat foods. Eat these only occasionally. Listed below are common Mexican foods that are high in fat and cholesterol. Don't let this list discourage you. Many alternatives exist, and unless a physician has indicated, elimination of any one food is never encouraged.

### HIDDEN FATS

Flour tortillas	Chips
Pan dulce	Cookies
Whole milk	Cheese
Mellorine/ice cream	Meat drippings
French fries	Chorizo
Avocados	Cream
Bacon	Chicken skin
Peanut butter	Nuts
Olives	Gravy
Crackling (pig's skin)	Sour cream

Alternatives for some of the foods above include corn tortillas, low-fat cheese, crispy oven-baked chips, and 1% low-fat or skim milk.

### GENERAL COOKING TIPS

Use liquid vegetable oils such as sunflower, corn, olive and canola oils. These oils can help you lower your intake of cholesterol and saturated fat. Avoid cooking with any animal fat such as lard, bacon drippings or solid fats like vegetable shortening.

Low-fat cheeses include cottage cheese, partially skimmed cheese, or any cheese that has a fat-free or low-fat alternative available in the grocery store. Traditionally high-fat cheeses are cheddar and yellow commodity cheeses like American and monterrey jack, among others. Use low-fat yogurt or cottage cheese for a delicious tasting substitute for sour cream.

Chicken and seafood are lower in fat than beef, pork and lamb. Trim away any visible fat from all meats and remove the skin from chicken to reduce the fat.

## MODIFICANDO LAS RECETAS MEXICANAS TRADICIONALES

Hay muchas "grasas escondidas" en los alimentos que normalmente no pensamos que contienen mucha grasa. Coma de estas comidas solo de vez en cuando. A continuación se encuentra una lista de alimentos mexicanos comunes que contienen mucha grasa y colesterol. Pero, no deje que la lista lo desanime. Existen muchas alternativas, y a menos que un doctor se lo haya recomendado, no elimine ningún alimento de su dieta.

### LAS GRASAS OCULTAS

Tortillas de harina	Papitas
Pan dulce	Galletas
Leche entera (sin descremar)	Queso
Nieve de leche o de crema	Grasa de la carne dorada
Papas fritas	Chorizo
Aguacates	Crema líquida
Tocino	Cuero del pollo
Crema de cacahuete	Nueces
Aceitunas	Salsas y aderezos
Chicharrones	Crema espesa

Varias alternativas para algunas de estas comidas son las tortillas de maíz, el queso bajo en grasa, las papas cocidas o doradas en el horno y la leche descremada totalmente o al 1% baja en grasa.

### ALGUNOS CONSEJOS GENERALES PARA COCINAR

Use aceites vegetales líquidos como los de girasol, maíz, olivo y canola. Estos aceites puedan ayuden bajar el nivel de colesterol y de grasa saturada que Ud. ingiere. Evite cocinar con grasa animal como la manteca, la grasa del tocino o cualquier otro aceite vegetal sólido.

Los quesos bajos en grasa incluyen el requesón, el queso descremado o cualquier alternativa de queso bajo en grasa que encuentre en su tienda. Los quesos tradicionalmente altos en grasa son los amarillos como el cheddar, el americano y el monterrey jack, entre otros. Use yogurt o requesón bajo en grasa como un delicioso sustituto en vez de crema espesa.

El pollo y los mariscos son más bajos en grasa que la carne de res, de puerco y de borrego. Al preparar cualquier carne, quite toda la grasa que pueda y quítele el cuero al pollo para reducir la grasa.

## RECOMMENDED SERVING SIZES

The booklet entitled, "The American Heart Association Diet: An Eating Plan for Healthy Americans," outlines the number of servings per day/week from each food group, serving sizes, and some suggested food choices. It's important to select a variety of foods within each food group. The booklet also lists desserts, snacks and beverages you may choose. The recommendations listed below are for adults and may vary for children. See your physician or neighborhood clinic for more information.

### *Vegetables and Fruits*

Servings per day: 5 or more

Serving size: 1 medium-size piece of fruit or ½ cup fruit juice  
½ to 1 cup cooked or raw vegetables

### *Milk Products*

Servings per day: 2 or more

Serving size: 1 cup skim, ½% fat or 1% fat milk  
1 cup nonfat or low-fat yogurt  
1 oz. fat-free cheese or  
½ cup low-fat cottage cheese

### *Breads, Cereals, Pasta and Starchy Vegetables*

Servings per day: 6 or more

Serving size: 1 slice bread  
¼ cup nugget or bud-type cereal  
½ cup hot cereal  
1 cup flaked cereal  
1 cup cooked rice or pasta  
¼ to ½ cup starchy vegetables  
1 cup low-fat soup

### *Meat, Poultry and Fish*

Servings per day: No more than 6 oz. cooked lean meat, poultry and fish

Serving size: 3 oz. cooked (4 oz. raw) lean meat, poultry and fish  
(A 3 oz. serving size is about the size of a deck of cards.)

### *Eggs*

Servings per week: 3 to 4 egg yolks (egg whites are not limited)

## EL TAMAÑO DE LAS PORCIONES QUE SE RECOMIENDA

El folleto titulado, "The American Heart Association Diet: An Eating Plan for Healthy Americans" ("La dieta de la Asociación Americana del Corazón: Un plan de alimentación para las personas saludables"), explica el número de porciones por día y por semana que se deberían comer de cada grupo de alimentos, el tamaño de cada porción y también sugiere algunas opciones para estos alimentos. Es muy importante seleccionar una variedad de alimentos de cada uno de estos grupos alimenticios. El folleto también contiene listas de postres, bocadillos para comer entre comidas y bebidas para escoger. Las siguientes recomendaciones son para adultos y pueden variar para los niños. Consulte a su médico o la clínica más cercana para más información.

### *Verduras y frutas*

Porciones diarias: 5 o más

Tamaño de la porción:

1 pieza mediana de fruta o ½ taza de jugo  
½ o 1 taza de verduras cocidas o crudas

### *Productos lácteos (de leche)*

Porciones diarias: 2 o más

Tamaño de la porción:

1 taza de leche descremada totalmente, al ½% grasa o al  
grasa  
1 taza de yogurt descremado total o parcialmente  
1 onza de queso sin grasa  
½ taza de quesón bajo en grasa

### *Panes, cereales, pastas y verduras pesadas (como las papas y el camote)*

Porciones diarias: 6 o más

Tamaño de la porción:

1 rebanada de pan  
¼ taza de cereal compacto  
½ taza de cereal caliente (como la avena)  
1 taza cereal en hojuelas (como "corn flakes")  
1 taza arroz o pasta cocidos  
¼ o ½ taza de verduras pesadas  
1 taza de caldo o sopa baja en grasa

### *Fats and Oils*

Servings per day: No more than 5 to 8 teaspoons depending on your caloric needs

Serving size: 1 tsp. vegetable oil or regular margarine  
2 tsp. diet margarine  
1/8 of medium avocado  
1 Tbsp. salad dressing  
2 tsp. mayonnaise or peanut butter  
3 tsp. seeds or nuts  
10 small or 5 large olives

### **OTHER RESOURCES**

The American Heart Association has many brochures to help you eat heart-healthy. Contact your local AHA office to receive any of the brochures listed below.

The American Heart Association Diet: An Eating Plan for Healthy Americans

Making Mexican Food "Heart Healthy"

How To Read The New Food Label

Nutritious Nibbles: A Guide to Healthy Snacking

### *Carnes, aves y pescado*

Porciones diarias: No mas de 6 onzas de carne, aves o pescado bajos en grasa

Tamaño de la porción:

3 onzas cocida (4 onzas si está cruda) de carne, aves o pescado bajos en grasa  
(Una porción de 3 onzas es del tamaño de una baraja.)

### *Huevos*

Por semana: 3 o 4 huevos (no hay límite en las claras)

### *Grasas y aceites*

Porciones diarias: No más de 5 a 8 cucharaditas dependiendo de la cantidad de calorías que su cuerpo necesita

Tamaño de la porción:

1 cucharadita de aceite vegetal o margarina regular  
2 cucharaditas de margarina dietética  
1/8 aguacate mediano  
1 cucharada de aderezo en la ensalada  
2 cucharaditas de mayonesa o crema de cacahuete  
3 cucharaditas de semillas o nueces  
10 aceitunas chicas o 5 grandes

### **OTROS MATERIALES PARA CONSULTAR**

La Asociación Americana del Corazón tiene muchos folletos para ayudarle a comer para tener un corazón saludable. Comuníquese con la oficina local de la Asociación Americana del Corazón (AHA) para recibir cualquiera de los siguientes folletos:

"The American Heart Association Diet: An Eating Plan for Healthy Americans"

Cómo hacer comida mexicana "saludable para el corazón"

Cómo leer la nueva etiqueta de los alimentos

"Nutritious Nibbles: A Guide to Healthy Snacking"

Resource Id # 5510

Los Hispanos y Las Enfermedades del Corazón: Una Receta Para el cambio/Hispanics and Heart Disease: A Recipe for Change

*Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón proveerán fondos para la investigación científica, que hace posibles programas como éste.*

*Para más información, comuníquese con su Asociación Americana del Corazón local o llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o por computadora al [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)*


*Your contributions to the American Heart Association will support research that helps make programs like this possible.*

*For more information, contact your local American Heart Association or call 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), or online at [www.americanheart.org](http://www.americanheart.org)*

**American Heart Association®**  
*Fighting Heart Disease and Stroke*



National Center  
7272 Greenville Avenue  
Dallas, Texas 75231-4596

 impreso en papel reciclado

64-0011  
5-89  
94 04 07 D