

## ENSALADA DE JICAMA

Rinde 6 porciones

- 1 jícama mediana, pelada y rebanda
- 1/4 taza de cilantro, picado
- 1 zanahoria grande, rallada
- 1/4 taza de vinagre
- 1/4 taza de agua
- 2 dientes de ajo, machucados
- 1 cucharadita de pimienta
- 1/4 cucharadita de sal

En un recipiente de vidrio o de plástico, revuelva todos los ingredientes. Ponga a enfriar en el

Por Porción:

13 calorías, 0 gramos grasa, 0 miligramos colesterol, 108 miligramos sodio.



Esta publicación ha sido realizada gracias a una donación "Block Grant" de los Servicios Preventivos de Salud del los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades.

Gray Davis  
Governor  
State of California

Grantland Johnson  
Secretary  
California Health and Human Services Agency

Diana M. Bontá, R.N., Dr.P.H.  
Director  
California Department of Health Services



A publication of the  
California Department  
of Health Services  
October 2001

COMPRE

OCINE

OMA

con poca  
*Grasa*



COMPRE ALIMENTOS BAJOS EN

*Grasa*

Use estas ideas para comprar alimentos bajos en grasa. ¡Es una forma fácil de reducir la grasa en sus comidas!

ANTES

de ir al mercado:

- ▶ Haga una lista.
- ▶ Coma antes de ir. Cuando uno tiene hambre, compra más de lo necesario.

En la sección de la

LECHE

compre:

- ▶ Leche baja en grasa (1%) o sin grasa.
- ▶ Quesos bajos en grasa o hechos con leche sin grasa.
- ▶ Yogur congelado bajo en grasa, paletas o sorbete.
- ▶ Crema agria sin grasa o use yogur sin sabor o requesón bajos en grasa.



En la sección de

CARNES

escoja:

- ▶ Carnes con la grasa recortada.
- ▶ Carnes molidas de res, pavo o pollo que tengan menos del 10% de grasa.
- ▶ Carnes frías que son más de 95% bajas en grasa.

En los

OTROS PASILLOS

busque:

- ▶ Aderezos para ensalada y mayonesas sin grasa o bajos en grasa.
- ▶ Grandes cantidades de frutas y vegetales.
- ▶ Frijoles y chícharos secos.

Para

BOCADITOS Y ANTOJITOS

escoja:

- ▶ Barritas de fruta, galletitas de animales, wafers de vainilla, pastel blanco de angel, galletitas de jengibre (ginger).
- ▶ Galletas redondas de arroz estilo palomitas, pretzels y palomitas de maíz.

COCINE CON Poca

# Grasa

Ud. puede cocinar bajo en grasa y no sacrificar el sabor. ¡Pruebe algunas de estas ideas y vea que fácil es cocinar y disfrutar de platillos bajos en grasa!

## COCINE

con menos grasa:

- ▶ Con el horno de microondas
- ▶ Horneado
- ▶ Al vapor
- ▶ Asado
- ▶ Dore a fuego lento
- ▶ Hervido
- ▶ A la parrilla
- ▶ Cocido en agua a fuego lento
- ▶ En la barbacoa
- ▶ Salteado al estilo oriental
- ▶ Guisado
- ▶ Use sartenes que no se peguen y aceite de aerosol.
- ▶ Use ingredientes bajos en grasa en sus recetas. Por ejemplo: En lugar de crema, use yogur o crema ágrica baja en grasa en los tacos, enchiladas, y otros platillos.

Para

## BAJAR LA GRASA

en las carnes:

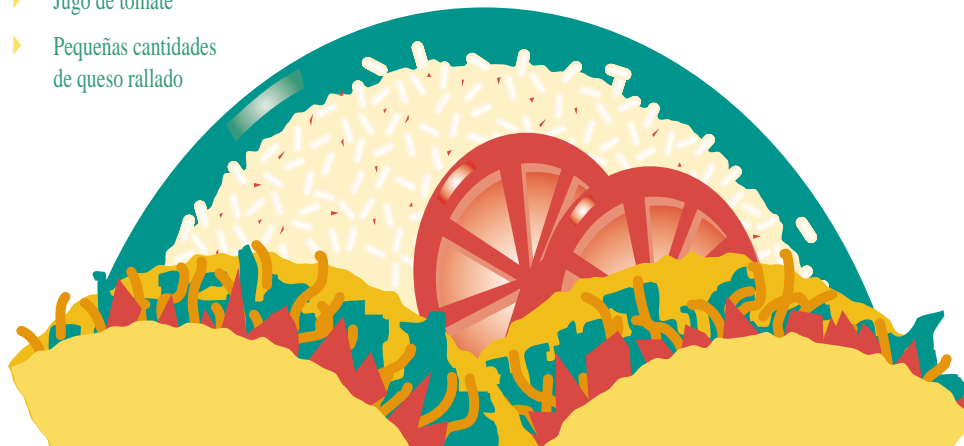
- ▶ Recorte la grasa de los bordes de la carne.
- ▶ Quite la piel del pollo y el pavo.
- ▶ Tire la grasa de la carne molida mientras se cocina.
- ▶ Quite la grasa de las sopas y guisados. Es más fácil hacerlo si los refrigera primero.

Añada

## SABOR

con:

- ▶ Hierbas y especias
- ▶ Caldo
- ▶ Vinagres con sabores
- ▶ Jugo de tomate
- ▶ Pequeñas cantidades de queso rallado
- ▶ Judo de limón
- ▶ Jugo de frutas
- ▶ Vino



COMA SABROSO Y CON Poca

# Grasa

La mayoría de los restaurantes de comidas rápidas sirven platillos altos en grasa. ¡Ud. puede hacer decisiones correctas para bajar la grasa y disfrutar de una comida sabrosa!

## EMPIECE

su día con:

- ▶ Cereal integral con leche baja en grasa (1%).
- ▶ Panecillo inglés (muffin), panecillo en forma de rosca (bagel) o tortillas de maíz.

*¡Lleve una fruta con Ud. y disfrútela en el trabajo o en el camino!*

## SANDWICHES

y platos principales:

- ▶ Ordene sin mayonesa o aderezo. En su lugar pida mostaza o salsa de tomate.
- ▶ Sandwiches de pollo o pavo a la parrilla son selecciones de poca grasa.
- ▶ Quite el empanizado y la piel del pollo.

## ACOMPAÑAMIENTOS:

- ▶ Ordene una papa al horno en vez de papas a la francesa.
- ▶ Escoja un restaurante con bufet de ensalada.
- ▶ Use el aderezo para ensalada en pequeñas cantidades o busque uno bajo en grasa o sin grasa.
- ▶ Agregue solo un poco de queso o cuadritos de pan tostado. Ambos tienen mucha grasa.

## BEBIDAS:

- ▶ Leche baja en grasa (1%)
- ▶ Té helado
- ▶ Jugo 100% de fruta
- ▶ Agua