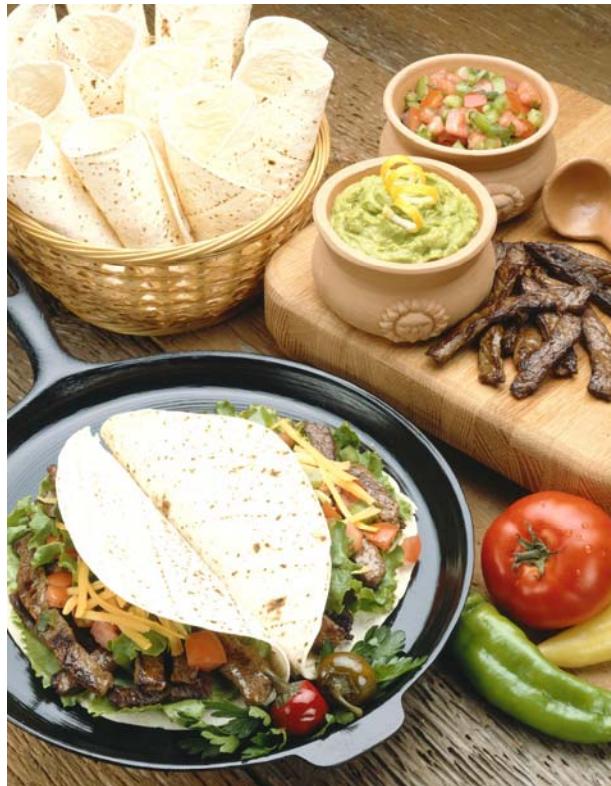


# Cocinando Delicioso y Saludable



A nutrition curriculum to help you decrease your risk of heart disease, cancer and diabetes by the preparation of healthy traditional family favorites.

*Un plan de estudios para ayudarle a disminuir su riesgo de desarrollar enfermedades del corazón, cáncer y diabetes preparando nuestros platillos tradicionales en una manera saludable.*

DEVELOPED BY  
**JULIE PLASENCIA, M.S., REGISTERED DIETITIAN, BILINGUAL CONSULTANT**  
**MILLICENT BRAXTON-CALHOUN, M.S., PROGRAM OFFICER**  
AND  
**JOYCE M. WOODSON M.S., R.D., AREA NUTRITION SPECIALIST**

December 2008



University of Nevada  
Cooperative Extension

## CONTENIDO

Introducción .....	4
Lección 1: Comiendo Saludable Usando los Datos Nutricionales.....	14
Lección 2: Azúcar y Carbohidratos .....	22
Lección 3: Corte la Grasa .....	42
Lección 4: Sal y Sodio .....	58
Lección 5: Consuma Más Fibra .....	76
Lección 6: Haciendo Selecciones Saludables en el Mercado ....	96
Referencias.....	106

La Universidad de Nevada, en Reno, es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física y orientación sexual en todos los programas o actividades de la misma. La Universidad emplea solamente a ciudadanos norteamericanos y a extranjeros autorizados por la ley para trabajar en los Estados Unidos de América

## CONTENTS

Introduction .....	5
Lesson 1: Healthy Eating Using Food Labels .....	15
Lesson 2: Sugar and Carbohydrates .....	23
Lesson 3: Cut the Fat .....	43
Lesson 4: Salt and Sodium .....	59
Lesson 5: Eating More Fiber.....	77
Lesson 6: Making Healthier Selections in the Supermarket.....	97
References .....	106

The University of Nevada, Reno is an equal opportunity/affirmative action employer and does not discriminate on the basis of race, color, religion, sex, age, creed, national origin, veteran status, physical or mental disability and in accordance with university policy, sexual orientation, in any program or activity it operates. The University of Nevada employs only United States citizens and aliens lawfully authorized to work in the United States.

Copyright © 2008, University of Nevada Cooperative Extension.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, modified, published, transmitted, used, displayed, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopy, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher and authoring agency.

## **Introducción**

### **Información De Fondo**

Estudios conducidos en Estados Unidos indican que la gente Latina es más afectada con incidencia de enfermedades crónicas que personas blancas no-Hispanas. En 2004, de acuerdo con Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (The Centers for Disease Control and Prevention, CDC) algunas tendencias dieteticas son asociadas con cuatro de las 10 principales causas de muerte (enfermedades del corazón, cáncer, ataque o derrame cerebral y diabetes tipo 2). Otro estudio conducido por El Centro de Plan de Acciones y Promoción de Nutrición del Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA) resulto en la publicación del Índice Saludable de Alimentación. Este estudio reveló que las selecciones de alimentos de todos los Estadounidenses, incluyendo a personas Latinas, necesitan mejorar. Solamente 10 por ciento de la población tenía una dieta saludable y esto no ha cambiado desde 1996. En general, todos los estadounidenses debemos consumir mas frutas, vegetales, granos enteros, y lecho o productos de leche sin-grasa o bajos en grasa para mejorar nuestra salud en general.

Otras investigaciones publicadas por el CDC y USDA han demostrado que los Mexicano-Americanos son mas probables de ser obesos y tener diabetes comparados a otros grupos de Latinos en Estados Unidos. Los Puertorriqueños son más probables de tener hipertensión o presión arterial alta comparados a otros grupos. En general, los Latinos participan en menos actividades físicas comparados con otros grupos en Estados Unidos. Estos datos demuestran la importancia y la necesidad de programas de nutrición y salud con propósito de prevenir enfermedades relacionadas con la nutrición para Latinos en Estados Unidos.

Antecedentes familiares, fumar, falta de actividad física, obesidad, la dieta y estrés son unos de los factores de riesgo para las enfermedades crónicas. No podemos cambiar nuestros antecedentes familiares, pero si podemos hacer cambios a nuestras vidas cotidianas para reducir nuestro riesgo de desarrollar estas enfermedades. La dieta es uno de los riesgos asociado con hipertensión, ataques cerebrales, enfermedades del corazón, cáncer

## **INTRODUCTION**

### **Background Information**

Studies conducted in the United States indicate that Latinos are more affected by chronic diseases than non-hispanic whites. In 2004, according to the Centers for Disease Control and Prevention (CDC) some dietary trends are associated with four of the 10 leading causes of death (coronary heart disease, certain types of cancer, stroke and type 2 diabetes). Another study conducted by United States Department of Agriculture's (USDA) Center for Nutrition Policy and Promotion resulted in the creation of the Healthy Eating Index. It revealed that the selection of foods by all Americans, including Latino persons, needs to be improved. Only 10 percent of the population had a "healthy" diet and this has not changed since 1996. In general, all Americans need to eat more fruits, vegetables, whole grains and fat-free or low-fat milk and milk products to improve overall health.

Other investigations published by the CDC and USDA have demonstrated that Mexican-Americans are more likely to be obese and have diabetes compared to other groups in the U.S. Puerto Ricans are more likely to have hypertension or high blood pressure compared to other Latino groups. Overall, Latinos participate less in physical activities compared to other population groups in the U.S. These facts demonstrate the importance and necessity of nutrition and health programs for Latinos in the U.S. with the purpose of promoting nutritious meals and physical activity to prevent onset of nutrition-related diseases.

Family history, smoking, lack of physical activity, obesity, diet and stress are risk factors for chronic diseases. We cannot change our family history, but we can make changes in our daily lives to reduce our risk of developing these diseases. Diet is one of the factors associated with hypertension, stroke, heart disease, certain types of cancer and diabetes. For example, one-third of all cancers and two-thirds of all heart diseases are associated with food habits. Modifying the selection of foods and the way we prepare them can reduce the risk of developing these diseases.

y diabetes. Por ejemplo, un-tercio de todos los canceres y dos-tercios de todas las enfermedades del corazón son relacionados a las costumbres alimenticias. Modificar las selecciones de alimentos y la manera de preparación puede reducir el riesgo de desarrollar estas enfermedades.

Tradicionalmente, la cocina Latina es basada de granos y frijoles (carbohidratos complejos) y la incorporación de frutas y verduras frescas. Una práctica común en Latinos que ha sido investigada es los cambios en la dieta al venir a este país. Dos cambios significantes a nuestra salud son el aumento en el consumo de comidas altas en grasa y consumir menos frutas y verduras. Esto puede ser causa del bajo costo de algunos alimentos y la conveniencia de comprar alimentos preparados fuera de casa o empacados para preparar rápidamente.

La fibra en la dieta Americana ha sido disminuyendo causa de que muchos de nuestros alimentos son procesados y refinados. Panes designados como “Light” o panes blancos son preferidos por los Estadounidenses sobre pan integral o pan de trigo. Además, comidas rápidas y comidas de conveniencia ahora son preferidas sobre alimentos preparados en casa. Estas comidas típicamente son bajas en fibra y altas en grasa y sodio.

La costumbre de usar sal y comer alimentos que contienen mucha sal o sodio ha sido asociada con más riesgo de desarrollar hipertensión (presión arterial alta) en unas personas. La dieta DASH (Dietary Approaches to Stop Hipertensión/Plan de Alimentación Saludable Contra la Hipertensión) ha sido efectiva en bajar la presión arterial en personas que la tienen alta. Las investigaciones que apoyan la dieta DASH también han encontrado que incluir productos de leche, queso y yogurt, mas frutas, vegetales y productos integrales, bajan la presión arterial. En el régimen de la dieta DASH, se recomienda el consumo de 6 onzas o menos de carne por día y consumir menos grasa y sodio. Es recomendado que los meriendas que contienen mucha sal, grasa y azúcar sean reemplazados con frutas.

Algunos de los alimentos tradicionales en la dieta de Latinos son los siguientes: limón, chayote, fríjol, maíz, aguacate, papaya, mango,

Traditionally, the Latino cuisine is based on grains and beans (complex carbohydrates) and the incorporation of fresh fruits and vegetables. Changes in the diet of Latinos upon coming to this country have been researched. Two changes that are significant to health are the increase in intake of foods high in fat and eating fewer fruits and vegetables. This can be due to the low cost of certain foods and the convenience of buying foods prepared outside of the home or packaged for quick preparation.

Fiber in the American diet has diminished because most of our foods are processed or refined. Breads labeled “light” or white breads are preferred by Americans over wheat or whole grain breads. In addition, fast foods and convenience foods are now preferred over meals prepared at home. These foods are also typically low in fiber and high in fat and sodium.

The habit of using salt and eating foods that contain a lot of sodium has been associated with a higher risk of developing hypertension (elevated arterial blood pressure) in some people. The DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) has been effective at lowering arterial blood pressure in persons with high blood pressure. Studies that support the DASH diet have also found that including dairy, fruits, vegetables and whole grain products lower blood pressure. In the DASH diet regimen, it is recommended to consume six ounces of meat or less each day and to use less fat and sodium. It is also recommended that snacks high in salt, fat and sugar should be replaced with fruit.

Some traditional Latino foods include: lime, avocado, papaya, mango, guava, nopal cactus, kale, eggplant, zucchini, okra, spinach, lettuce, seeds, peanuts, sweet potato, beans, bananas and yucca. It would be ideal to eat these foods more frequently and prepare them with less sugar, fat and salt. The method of food preparation and serving sizes consumed are more important than the foods selected. Modifying the preparation of the food and learning the correct serving sizes can improve our nutrition and health.

The goal of this curriculum, “Cocinando Delicioso y Saludable,” is to decrease the risk of developing chronic diseases by teaching and encouraging families to use less fat, sugar and salt and to eat more

guayaba, nopal, col, berenjena, calabaza, okra, espinaca, lechuga, semilla, cacahuate/maní, camote, plátano y Yuca. Sería ideal que estos alimentos se coman más frecuente pero preparados con menos azúcar, grasa, sal y sodio. Modificando la preparación de la comida y aprendiendo las porciones adecuadas puede mejorar la nutrición de los alimentos y nuestra salud.

La meta de este plan de estudios, "Cocinando Delicioso y Saludable," es disminuir el riesgo de desarrollar enfermedades crónicas enseñando y animando a familias que usen menos grasa, azúcar, sal y sodio y usar más alimentos altos en fibra. Preparar las comidas tradicionales en una manera saludable puede preservar tradición y fortalecer la identidad cultural de muchos Latinos en este país.

## **Método y Materiales**

El plan de estudios "Cocinando Delicioso y Saludable" es diseñado para ser enseñado en la comunidad Latina por instructores de la comunidad y que hayan sido designados por facultad de la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada. Originalmente, un programa similar fue diseñado para otro grupo étnico y enseñado por personas designadas por los sacerdotes de las iglesias en donde estos grupos se juntan. El entrenamiento incluye temas sobre la relación de salud y nutrición, la incidencia de enfermedades crónicas y sus riesgos, nutrición básica y procedimiento para enseñar el plan de estudios.

Obtener una relación con personas de la comunidad Latina es el primer paso y muy importante para poder diseminar efectivamente los objetivos de este plan de estudios. Para tener éxito con este plan de estudios, es importante colaborar con miembros de la comunidad, ya sea en centros comunitarios o en iglesias centrales a las comunidades latinas. También se necesita un compromiso de parte de la comunidad para poder ofrecer el programa varias veces con el fin de alcanzar la mayoría de los miembros de esa comunidad.

Los instructores de la comunidad tambien usaran practicas inocuas en la preparación de recetas para las lecciones. Cada instructor trabajara con los líderes de los centros comunitarios para averiguar las posibilidades de preparación de alimentos en el sitio. Esto

foods high in fiber. Preparing traditional foods in a healthy manner can preserve tradition and strengthen family ties while reinforcing the cultural identity of many Latinos.

## **Methods and Materials**

The “Cocinando Delicioso y Saludable” curriculum is designed to be delivered through predominately Latino community resources by trained community-based instructors who have been appointed by their manager, leader or supervisor. Ideally, health or nutrition professionals train community-based instructors. The training should include the relationship of health and nutrition, incidence of chronic diseases and risk factors, basic nutrition and procedures for teaching the curriculum.

Developing a relationship with persons in the Latino community is a very important step to be able to effectively disseminate the objectives of this lesson plan. To be successful, it is important that health professionals collaborate with the Latino community in centers or churches centered in the community. There is also a need for commitment from the community to be able to offer the same program several times in order to reach as many members of the community as possible.

Community-based instructors will also practice safe food handling when preparing recipes for lessons. Each community-based instructor will work with the community center leaders in regards to feasibility of food preparation on site. This will determine if the instructor will need to prepare recipes in whole, or part, prior to lessons.

Although this curriculum was designed to be taught through community centers, this program can also be taught in other settings. The curriculum may also be modified to be culturally sensitive to other ethnic groups and cultures.

The curriculum consists of six lessons. The first lesson sets the stage for healthy eating, food choices, serving sizes and using food labels. The next lessons use interactive exercises and discussions to teach ways to reduce the intake of sugar, fats and sodium and

determinara si el instructor necesitara preparar la receta entera, o en parte, antes de las lecciones.

Aunque este plan de estudios fue diseñado para ser enseñado en centros comunitarios, este programa puede ser presentado en otros ambientes. Este plan de estudios también puede ser modificado para ser mas sensitivo a otras culturas y grupos étnicos.

El plan de estudios consiste de seis lecciones. La primera lección cubre lo que significa comer saludable y hacer selecciones saludables usando las etiquetas de datos de nutrición para conocer las porciones. Las siguientes lecciones usan técnicas interactivas para discutir y enseñar sobre como reducir el consumo de azúcar, grasa y sodio. Los participantes son enseñados a usar hierbas y especias para dar sabor y sazón a los alimentos usando muestras de comidas y recetas.

Las actividades incluidas en las lecciones son diseñadas a reforzar el aprendizaje. Los participantes son animados a traer recetas familiares a las clases y discutir la manera que estas fueron modificadas. En cada clase, los instrctores preguntan a los participantes como planean usar la información.

En la lección final, "Haciendo Selecciones Saludables en el Mercado," los participantes aprenden a usar la información de las lecciones y también tienen una oportunidad de traer sus recetas favoritas para compartir como las han modificado. Los participantes y patrocinadores (Cooperative Extensión y otros) contribuyen las comidas para probar. Certificados son presentados en la conclusión de la clase para reconocer los esfuerzos de los participantes.

## Evaluación

Este plan de estudios reflexiona las Etapas de Cambio (Modelo Transteórico del Comportamiento) incluyendo cambios en el método de preparación de alimentos y conocimiento de la necesidad de cambio. El Modelo de Etapas de Cambio examina el nivel de preparación para hacer un cambio en comportamiento en relación a la salud. Las etapas son:

increase fiber. The participants are taught to use herbs and spices to flavor and season foods using food samples and recipes.

The activities included in the lessons are designed to reinforce learning. In the latter, participants are encouraged to bring family recipes to the group meetings and discuss ways of modifying these family favorite recipes. At the end of each meeting, participants are asked how they plan to use the information.

In the final lesson, "Making Choices in the Supermarket," participants will learn to use the information from the previous lessons and have an opportunity to bring their own favorite dish and modified recipes to share. The participants and program sponsors (Cooperative Extension or others) contribute foods to sample. Certificates may be presented at the conclusion of the class to recognize participants' efforts.

## **Evaluation**

This curriculum reflects the Stages of Change model (a transtheoretical model) including change in food preparation methods and awareness of a need to change. The Stages of Change Model looks at readiness to change a health behavior. The stages are:

- Precontemplation (no intention of changing within the next 6 months)
- Contemplation (intent to change)
- Preparation (planning to change within the next month)
- Action (changing behavior)
- Maintaining (continuing changed behavior for 6 months)

To assess participant's change as a result of this program, users may want to consider administering pre and post tests. In addition, we have found it helpful to re-administer the test by mail as a post-post-test three months after conclusion to assess movement along the stages and maintenance.

- Pre-contemplación (no hay intención de hacer cambio en los próximos 6 meses)
- Contemplación (intención de hacer cambio)
- Preparación (planeamiento de hacer cambios en el próximo mes)
- Acción (cambiar el comportamiento)
- Mantenimiento (continuar el comportamiento cambiado por los próximos 6 meses)

Para determinar cambios en los participantes en resultado de este programa, usuarios de este programa deben considerar administrar pre-pruebas y pos-pruebas. En adición, hemos encontrado provechoso re-administrar la pos-prueba por correo tres meses después de la conclusión para determinar el progreso a lo largo de la serie de etapas y mantenimiento.

La pre-prueba puede identificar en donde el grupo o los individuales están al principio de la serie. También puede informar al entrenador que temas enfatizar a lo largo de la serie. La pos-prueba es usada para evaluar si los comportamientos de los participantes han avanzado, permanecieron igual o si han retrocedido.

### **Reconocimiento**

Este plan de estudios fue desarrollado sobre un periodo de 7 meses y reformado después de el gran éxito con el currículo de “Food for Health and Soul.” Reacciones y sugerencias fueron obtenidas del grupo de participantes piloto en el Cambridge Community Center en Las Vegas, Nevada y fue extremadamente beneficioso durante el proceso. El plan de estudios ha continuara siendo probado con grupos de Latino en Las Vegas, Nevada. Se agradece la asistencia de los mencionados en el desarrollo de este proyecto.

The pre-survey may identify where the group or individual is at the beginning of the series. It may also provide the trainer with information on points to emphasize as participants move through the series. By the conclusion of the class, the post survey will indicate if the group or individual has moved forward, remained the same or regressed.

**Acknowledgements:**

This curriculum was developed over a period of 12 months and modeled after the successful “Food for Health and Soul” curriculum. Feedback and suggestions were obtained from a group of participants at Cambridge Community Center in Las Vegas, Nevada where the curriculum was pilot tested, and was extremely beneficial during the development process. This program of study will continue to be trialed with groups of Latino participants in community centers in Las Vegas, Nevada. We appreciate the assistance of all of the above in developing this project.

## **Lección 1: Comiendo saludable usando los Datos Nutricionales**

### **Información de Fondo**

La etiqueta de datos nutricionales es un recurso para ayudarnos a escoger alimentos saludables y seleccionar alimentos saludables preparados de manera saludable.

### **Datos Nutricionales**

Las etiquetas en los alimentos pueden describir las comidas como bajas en grasa (low fat), sin grasa (fat free), reducido en grasa (reduced fat) o alta en fibra (high in fiber). La lista de ingredientes en la etiqueta tiene los ingredientes en orden por peso, el ingrediente principal esta primero y el ingrediente más pequeño esta al final de la lista. Podemos ver sal, ingredientes que contienen sodio, carbohidratos, grasas y aceites en esta lista.

Los Datos Nutricionales dan información tal como el tamaño de la porción y cantidad de porciones en el paquete. Este panel también lista la cantidad del ingrediente por cada porción como grasa, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra y azúcar y también las vitaminas y minerales.

# **Lesson 1: Healthy Eating Using Food Labels**

## **Overview**

The food label is a very useful resource to help make healthy food choices and to select healthy foods prepared using healthy preparation methods.

## **Food Labels**

The food label may describe a food as low fat, fat free, reduced fat or high in fiber. The ingredient list on the food label will give ingredients in descending order by weight, the main ingredient is listed first and the smallest ingredient is listed last. We may see salt, sodium-containing ingredients, sugars, fats and oils in this list.

The Nutrition Facts panel will give information such as serving size and number of servings in the package. The panel also lists amounts of nutrients in one serving such as fat, cholesterol, sodium, carbohydrate, fiber and sugar, as well as vitamins and minerals.

# **Lección 1: Guía de Enseñanza**

## **Objetivos**

### **El participante:**

1. Podrá usar los Datos Nutricionales para encontrar grasa, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra y azúcar.
2. Podrá usar los Datos Nutricionales para encontrar la cantidad de grasa, colesterol, sodio, carbohidratos, fibra y azúcar en el producto.

### **Puntos Claves que Cubrir Cuando este Dando la Lección:**

1. La etiqueta del paquete describe información importante sobre el producto como reducido en grasa, sin grasa o alto en fibra.
2. La lista de ingredientes en la etiqueta esta en orden por peso. El ingrediente principal es primero y el ingrediente en menos cantidad es el último. Sodio, carbohidrato y grasa también pueden estar en esta lista.
3. La etiqueta de Datos Nutricionales dará información sobre el tamaño por ración y el número de porciones en el paquete y también los nutrientes que contiene.

### **Materiales y Provisiones:**

1. Placas para los nombres de los participantes
2. Libretos para los participantes
3. Copias de la pre-prueba y lápices o lapiceros
4. Folletos – “Leyendo las etiquetas de alimentos para comer mejor”
5. Tasas para medir
6. Variedad de etiquetas con Datos Nutricionales de alimentos

## **Lesson 1: Teaching Guide**

### **Objectives**

#### **Participant will:**

1. Be able to use the food label to look for fat, cholesterol sodium, carbohydrate, fiber and sugar in the product.
2. Be able to use “Nutrition Facts” panel to check for the amount of sugar, carbohydrate, fat, salt, sodium and fiber in a product.

#### **Key Points to Cover When Teaching the Lesson:**

1. The food label gives important descriptive information on the product or food such as low fat, fat free, reduced fat or high in fiber.
2. The ingredient list on the food label gives ingredients in descending order by weight. The main ingredient is listed first and the ingredient in least amount is listed last. Salt, carbohydrate and fat may be seen on this list.
3. The Nutrition Facts panel in the food label will give information on the serving size and number of servings in the package, as well as nutrient content.

#### **Materials and Supplies:**

1. Name plates for participants
2. Booklets for participants
3. Copies of the pretest and pencils or pens.
4. Handouts – “Label Reading for Better Eating”
5. Measuring cups
6. Food labels from a variety of packaged products typically consumed and recommended for consumption.

## **Antes de cada lección**

1. Revise la información en las etiquetas de alimentos, lección y folleto.
2. Junte los materiales y provisiones.

## **Rompehielo:**

1. Introduzca todos los participantes, representantes del local y personal y facultad de Extensión Cooperativa.
2. Pregunte a los participantes que esperan aprender de esta serie. Tomar notas de las respuestas para planear en el futuro.
3. Revise las fechas de las lecciones, tiempos y temas.
4. Administre la pre-prueba. Diga al grupo que no hay respuestas correctas e incorrectas. Coleccione las pre-pruebas. Explique la importancia de la pre-prueba y pos-prueba.
5. Reparta el papel macizo y marcadores a los participantes para hacer sus placas de nombre. Pida a los participantes que traigan sus placas a cada lección.
6. Distribuya los libretos a los participantes y explique como están organizados. De énfasis en la importancia de traer los libretos a cada lección.

## **Procedimiento para Enseñar la lección:**

1. Apunte a los participantes a "Leyedo Etiquetas para Comer Mejor" en el libreto de panfletos. Vea las instrucciones para la actividad en la proxima pagina.
2. Recuérdelle al grupo del tema, tiempo y lugar de la próxima lección.

## **Before Teaching the Lesson**

1. Review information on food labels, lesson overview and all handouts.
2. Gather all materials and supplies.

## **Icebreaker:**

1. Introduction of all participants, community center representatives and Cooperative Extension staff and faculty.
2. Ask participants what they expect to gain from the series. Take notes of responses for future planning.
3. Review lesson dates, times and topics.
4. Administer the pretest. Tell the group that there are no right or wrong answers. Collect pretests. Explain the importance of the pretest and post test in the learning process.
5. Provide participants with cardstock paper and markers to create name plates. Tell participants that they are to bring these name plates to each lesson.
6. Distribute participant notebooks and explain how booklets are organized. Stress the importance of bringing the booklets to each lesson.

## **Procedure for Teaching the Lesson:**

1. Point participants to "Label Reading for Better Eating" in the handout booklet. See instructions for activity on the next page.
2. Remind the group of the topic, time and location of the next lesson.

## Actividad: Leyendo los Datos Nutricionales

### Procedimiento Para Enseñar la Lección:

1. *Distribuya el folleto "Leyendo las etiquetas de alimentos para comer mejor" Explique la información en las etiquetas de comidas y llame atención a el panel de Datos Nutricionales:*

- *Tamaño por porción*
- *Calorías*
- *Grasa, colesterol y sodio*
- Carbohidratos, fibra y azúcar
- *Proteína*
- *Vitaminas y minerales*
- *Valores Diarios*
- *Ingredientes*

2. **Objetivos de aprendizaje:** *Diga los puntos claves de la lección:*

- La etiqueta del paquete describe información importante sobre el producto como reducido en grasa, sin grasa o alto en fibra.
  - La lista de ingredientes en la etiqueta esta en orden por peso. El ingrediente principal es primero y el ingrediente en menos cantidad es el último. Sodio, carbohidratos y grasa también pueden estar en esta lista.
  - La etiqueta de Datos Nutricionales dará información sobre el tamaño por ración y el número de porciones en el paquete y también los nutrientes que contiene.
3. En el libreto de panfletos, dirija a los participantes a la pagina titulada, "Lección 1: Leyendo Etiquetas para Comer Mejor." Allí hay varios ejemplos de etiquetas de comidas para que los participantes comparan. Haga que los participantes completen la actividad que señala los tamaños por porción y calorías, grasa, fibra y sodio. Pregunte a los participantes sobre el efecto de comer en exceso de la porción recomendada. Pida que completen el ejercicio al final de la sección.

## Activity: Reading Food Labels

### Instructions:

1. Distribute handout "Label Reading for Better Eating." Discuss information on food labels and call attention to the sections on the Nutrition Facts panel:
  - Serving sizes
  - Calories
  - Fat, cholesterol and sodium
  - Carbohydrate, fiber and sugar
  - Protein
  - Vitamins and minerals
  - Daily values
  - Ingredients
2. **Learning Objective:** State the key points of the lesson:
  - The food label gives important descriptive information on the product or food such as low-fat, fat-free, reduced fat or high in fiber.
  - The ingredient list on the food label gives ingredients in descending order by weight. The main ingredient is listed first and the ingredient in least amount is listed last. Salt, carbohydrate and fat may be seen on this list.
  - The Nutrition Facts panel in the food label will give information on the serving size and number of servings in the package, as well as nutrient content.
3. In the handout booklet, point to the handouts titled "Lesson 1: Label Reading for Better Eating" which has various food labels for participants to compare. Have the participant complete the activity that points out serving sizes and amount of calories, fat and fiber. Question participants regarding the effect of eating in excess of serving size. Have participants answer the questions at the end of the section.

## **Lección 2: Azúcar y Carbohidratos**

### **Información de Fondo**

La función principal de los carbohidratos es darle energía al cuerpo. Los carbohidratos están compuestos de moléculas de azúcar y nuestro hígado convierte los carbohidratos en glucosa (azúcar en la sangre) para ser distribuida por el sistema circulatorio. Son divididos en dos categorías:

1. Carbohidratos simples son absorbidos mas rápidamente que azucares complejas. Ejemplos de azucares simples son frutas, dulces y leche.
2. Carbohidratos complejos duran mas para ser absorbidos que azucares simples. Ejemplos son legumbres, arroz y verduras.

Los carbohidratos tienen el efecto más grande en el nivel de azúcar en la sangre (glucosa) porque es la fuente mayor de azúcar después de comer. Algunas personas piensan que no deben comer azúcar y carbohidratos cuando tienen diabetes. Esto no es verdad. Los carbohidratos son la fuente principal de energía para el cuerpo y muchos carbohidratos son vitales para la salud. Es sensato consumir una cantidad moderada de carbohidratos en cada comida.

La azúcar ha sido usada para endulzar y preservar la comida sobre varios siglos de años. Azúcar natural es la que ocurre naturalmente en alimentos y tambien es conocida como carbohidrato simple; ejemplos son fructosa, maltosa, lactosa. Fructosa se encuentra en frutas, maltosa en productos de granos y lactosa se encuentra en productos lácteos.

La azúcar refinada es separada de la caña, betabel o raíz de betabel. Después que el jugo dulce de la planta es extraído, es procesado y secado para formar cristales de azúcar y vendido como azúcar blanca o granulada (azúcar de mesa).

Cuando miramos los ingredientes en la etiqueta, podemos ver varias formas de azúcar. Cuando vemos palabras que terminan en “-ose” (en inglés) “-osa” (en español), estamos leyendo otras palabras que

## **Lesson 2: Sugar and Carbohydrates**

### **Overview**

The main function of carbohydrates is to give the body energy. Carbohydrates are made up of sugar molecules and our liver converts the carbohydrates into glucose (blood sugar) to be distributed by the circulatory system. They are divided into two categories:

1. Simple carbohydrates are more rapidly absorbed than complex carbohydrates. Examples are fruits, candy and milk.
2. Complex carbohydrates take longer to be absorbed than simple carbohydrates. Examples are legumes, rice and vegetables.

Carbohydrates affect blood sugar levels because they are the main source of sugar after we eat. Some people think that they are not supposed to eat sugar and carbohydrates if they have diabetes. This is not true. Carbohydrates are the main source of energy for the body and carbohydrates are vital for our health. It is wise to consume moderate amounts of carbohydrates at each meal.

Sugar has been used as a sweetener and as a preservative over the centuries. Natural sugars occur naturally in foods and are called simple carbohydrates; examples are fructose, maltose and lactose. Fructose is found in fruits, maltose in grain products and lactose in milk.

Refined sugar is separated from the stalk of sugar cane or from the beetroot of sugar beets. After the sugar-containing juice of the plant is extracted, it is processed into dried sugar crystals and sold as white sugar or granulated sugar (table sugar).

As we look at the ingredient list on a food label, we may see several types of sugars. If we see words ending with "ose," we are looking at other words that mean sugar. For example, sucrose, lactose, maltose and fructose. We may see many other forms of sugar or sweeteners, such as:

significan azúcar. Por ejemplo, en inglés: sucrose, lactose, maltose o fructosa, y en español: sacarosa, lactosa, maltosa, fructosa. Pueda que veamos otras formas de endulzantes o azucres como:

Miel/Honey	Miel de maíz/ Corn Syrup	Miel de Maple/Maple Syrup
Miel de caña/Molasses	Cane Sugar	Azúcar Cruda/Raw Sugar
High-Fructose Corn Syrup (HFCS)	Malta/Malt	Azúcar de confección/ Confectioner's Sugar
Endulzantes de maíz/Corn Sweeteners	Azúcar Café/ Brown Sugar	Azúcar de caña Cristalizada/ Crystallized Cane Sugar
Jugo de caña evaporada/Evaporated Cane Juice	Jugo de fruta concentrado/ Fruit Juice Concentrate	

Muchos de estos endulzantes se encuentran en las recetas para galletas, panes y otros postres.

Las calorías y contenido nutritivo de azúcar son similares y no importa la forma.

Azúcar Morena/ Brown Sugar	1 cucharadita	12 calorías
Azúcar de mesa/ Table Sugar	1 cucharadita	15 calorías
Miel/Honey	1 cucharadita	21 calorías
Miel de caña/Molasses	1 cucharadita	14 calorías
Miel de Maple/Maple Syrup	1 cucharadita	22 calorías
Mermelada/Jelly	1 cucharadita	16 calorías

Honey	Corn Syrup	Maple Syrup
Molasses	Cane Sugar	Raw Sugar
High-Fructose Corn Syrup (HFCS)	Malt	Confectioner's Sugar
Corn Sweeteners	Brown Sugar	Crystallized Cane Sugar
Evaporated Cane Juice	Fruit Juice Concentrate	

Many of these sweeteners will be found in recipes for cookies, cakes and other desserts.

The calories and nutritive content of sugar are similar regardless of the form.

Brown Sugar	1 teaspoon	12 calories
Table Sugar	1 teaspoon	15 calories
Honey	1 teaspoon	21 calories
Molasses	1 teaspoon	14 calories
Maple Syrup	1 teaspoon	22 calories
Jelly	1 teaspoon	16 calories

Profesionales de salud recomiendan que moderemos nuestro consumo de azúcar y carbohidratos. Decisiones sabias sobre los alimentos y bebidas son importantes para limitar el consumo de estos nutrientes. La recomendación “Dietary Guidelines for Americans 2005” dice que escojamos bebidas y comidas densas en nutrientes de cada grupo alimenticio para moderar el consumo de grasas saturadas, colesterol, azúcar agregada, sal y alcohol. La mayor fuente de azúcar en nuestra dieta viene de refrescos, pasteles, galletas, dulce, postres lácteos (nieve) y bebidas dulces (ponches de fruta, limonada y jugos). Es recomendado que consumamos calorías de alimentos densos en nutrientes, quien nos da vitaminas, minerales y proteínas para la buena salud. Los alimentos que nos dan “calorías vacías,” es decir con poco a nada de valor nutritivo deben ser consumidos solamente ocasionalmente.

La azúcar puede hacer que una persona aumente de peso? No, pero comer demasiadas calorías con poca actividad física puede causar aumento de peso. El exceso de calorías puede venir de la grasa, proteínas y azúcar. La obesidad aumenta nuestro riesgo de enfermedades como hipertensión (presión arterial alta), enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer. La azúcar no causa diabetes como muchas personas creen. Si usted tiene diabetes, su cuerpo no usa la azúcar normalmente, pero la azúcar no causa diabetes.

Esta lección le enseñara como reducir o reemplazar la azúcar en las recetas y en la preparación de alimentos. También aprenderán las porciones correctas para carbohidratos.

Health professionals recommend that we limit our intake of sugar and carbohydrates. Wise selection of foods and beverages is important in order to limit sugar intake. The “Dietary Guidelines for Americans 2005” states that we consume nutrient-dense foods and beverages within and among the basic food groups while choosing foods that limit the intake of saturated fats, cholesterol, added sugars, salt and alcohol. The major sources of added sugars come from regular soft drinks, sugars, candy, cakes, cookies, pies, fruit drinks (fruitades and fruit punch), dairy desserts and milk products (ice cream, sweetened yogurt and sweetened milk) and other grains (cinnamon toast and honey-nut waffles). It is wise to secure calories from nutritionally dense foods which provide us with the vitamins, minerals and proteins we need for good health. Foods that provide “empty calories,” with little or no nutritional value, should be used only occasionally.

Will sugar make a person fat? No, but eating too many calories with little physical activity will cause weight gain. The excess calories may come from fat, sugar and protein. Obesity increases our risk of hypertension, heart disease, diabetes and some types of cancer. Sugar does not cause diabetes, as believed by some people. If you are diabetic your body does not use sugar normally, but sugar does not cause diabetes.

This lesson will show you how to reduce or replace sugar in recipes and in food preparation. You will also learn correct serving sizes for carbohydrates.

## Lección 2: Guía de Enseñanza

### **Objetivo**

#### **El participante:**

1. Podrá comprender que los carbohidratos son la fuente principal de energía.
2. Podrá comprender que la azúcar contribuye calorías al cuerpo y no tiene significante cantidad de vitaminas, minerales y proteínas.
3. Podrá comprender que los carbohidratos son convertidos en azúcar (glucosa) y circula en la sangre.
4. Podrá comprender que la diabetes es tener la glucosa alta en la sangre.
5. Podrá nombrar maneras de cortar, eliminar y reemplazar azúcar en recetas.
6. Podrá modificar una receta para que contenga menos azúcar.

#### **Puntos que cubrir cuando este dando la lección:**

1. Azúcar contribuye calorías, pero la cantidad de vitaminas, minerales y proteína no es significante.
2. Los carbohidratos se convierten en glucosa/azúcar cuando se digestionan.
3. Recetas pueden ser modificadas para que contengan menos azúcar.
4. Escoger bebidas y alimentos cuidadosamente para moderar la cantidad de azúcar y carbohidratos.

#### Materiales y Provisiones Necesarias:

1. Presentación de Azúcar y Carbohidratos

## **Lesson 2: Teaching Guide:**

### **Objectives**

#### **Participant will:**

1. Understand that carbohydrates are the main source of energy.
2. Understand that sugar and sweeteners contribute calories to the body and have insignificant amounts of vitamins, minerals and protein.
3. Understand that carbohydrates are converted to sugar (glucose) and circulate in the blood.
4. Understand that diabetes is having high glucose in the blood.
5. Name ways of cutting back, eliminating and replacing sugar in recipes.
6. Modify a recipe to lower sugar content.

#### **Key Points to Cover When Teaching the Lesson:**

1. Sugar and sweeteners contribute calories, but the amount of vitamins, minerals and protein they contribute are insignificant.
2. Carbohydrates turn into sugar when they are digested.
3. Recipes can be modified to lower sugar content.
4. Choose beverages and foods carefully to moderate your intake of sugars.

#### **Materials and Supplies Needed:**

1. Presentation of sugar and carbohydrates
2. Sample food labels/packages like fruit purees, cereal, milk and rice
3. Utensils and serving dishes for tasting

2. Ejemplos de etiquetas/paquetes de comida como purés de fruta, cereales, leche y arroz
3. Cucharas para servir y probar los platos. Tazas medidoras para medir porciones
4. Recetas: Agua fresca, postres y platos principales

### **Antes de Presentar la Lección:**

1. Repase la Información de fondo de la lección.
2. Decida que método de presentación usar.
3. Repase el material de la presentación.
4. Reuna las provisiones y materiales necesarios.

### **Rompehielo:**

1. Pregunte si hay preguntas sobre la lección previa. Pregunte a los participantes como usaron la información de la lección previa.
2. Introducciones: Pregunte a los participantes cuales son sus comidas favoritas que contiene carbohidrato o dulce.
3. Pregunte por qué las comidas que compartieron son sus favoritas (ejemplo: sabor, familia, cultura, etc.).
4. Pregunte que usan en la comida que agrega dulce o carbohidrato.
5. Pregunte si han bajado la cantidad de azúcar en sus comidas favoritas si es que escogieron una comida que contiene azúcar.
6. Deje suficiente tiempo para que todos los participantes presentes tengan tiempo de contestar, al menos que el grupo sea muy grande. Si el número de personas es más de 10, limite el número de respuestas.

4. Recipes: Fruit-flavored water, desserts and entrees

**Before Teaching the Lesson:**

1. Review the lesson overview.
2. Decide what presentation method will be used.
3. Review presentation materials.
4. Gather all needed supplies and materials.

**Icebreaker:**

1. Ask if there are any questions about the last lesson. Question participants about how they used information from the last lesson.
2. Introductions – ask participants to name their favorite sweet food or carbohydrate food.
3. Ask why the particular food is a favorite (e.g., taste, comfort food, family or cultural, etc.).
4. Ask what adds sweetness or carbohydrates to the foods they eat.
5. If sugar is used in the food, ask if they have lowered the sugar content of the food and how.
6. Allow time for all present to respond to the above questions, unless the group is very large. If the group numbers more than 10 people, limit the number of responses.

## Procedimiento de Enseñar la Lección:

Slide 1



- Esta lección es sobre la azúcar y los carbohidratos.
- ¿Saben ustedes cuales son algunos carbohidratos que ustedes comen?
- Deje tiempo para discusión y después enseñe la siguiente diapositiva #2.

---

---

---

Slide 2



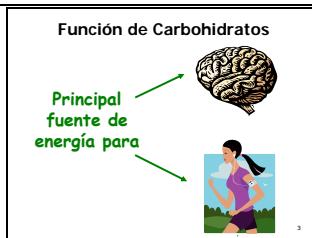
- Hay dos tipos de carbohidratos y la azúcar es uno de ellos.
- Los carbohidratos están compuestos de moléculas de azúcar y nuestro hígado convierte el carbohidrato a glucosa (azúcar en la sangre) para que sea distribuida por la circulación.
- Hay 2 tipos de Carbohidratos:
  - Carbohidratos simples son absorbidos mas rápidamente que azúcares complejas. Ejemplos de azúcares simples son frutas, dulces y leche.
  - Carbohidratos complejos duran mas para ser absorbidos que azúcares simples. Ejemplos son legumbres, arroz y verduras.
- *Pregunte, ¿Cuál es la función de la azúcar y los carbohidratos?*
- *Deje tiempo para discusión y después enseñe la siguiente diapositiva.*

---

---

---

Slide 3



- **Objetivo de Aprendizaje:** Los carbohidratos son la fuente preferida de energía para el cuerpo y el cerebro.
- *Pregunte ¿Qué forma de azúcar usan ustedes?*
- *Después de la discusión, enseñe la diapositiva y explique las diferentes formas de azúcar.*

---

---

## Procedure for Teaching the Lesson:

Slide 1



- This lesson is about sugar and carbohydrates.
- Do you know some of the carbohydrates you eat?  
*Allow time for discussion and show the next slide.*

---

---

---

Slide 2



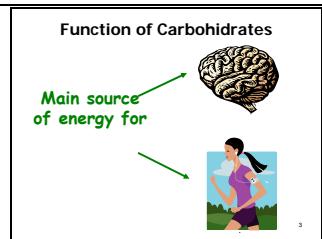
- There are two types of carbohydrates and sugar is one of them.
- Carbohydrates are made up of sugar molecules. Our liver converts carbohydrates into glucose (sugar in the blood) to be distributed through circulation.
- There are 2 types of carbohydrates:
  - Simple carbohydrates are more easily absorbed than complex carbohydrates. Examples are fruit, candy and milk.
  - Complex carbohydrates take longer to be absorbed than simple carbohydrates. Examples are legumes, rice and vegetables.
- Ask, "What is the function of sugar and carbohydrates?"
- *Allow time for discussion.*

---

---

---

Slide 3



- **Learning Objective:** Carbohydrates are the preferred source of energy by the body and the brain.
- Ask "What form of sugar do you use?"
- *Allow the discussion, show the next slide.*

---

---

---

<b>Slide 4</b>	<p><b>Azúcar, Carbohidratos y Su Salud</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Obesidad</i></li> <li>• <i>Diabetes</i></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Una de las fuentes que contribuye mas exceso de calorías es de azúcar agregada a comidas procesadas.</li> <li>• Es recomendado que consumamos calorías de alimentos densos en nutrientes, cual nos da vitaminas, minerales y proteínas para la buena salud.</li> <li>• La obesidad aumenta nuestro riesgo de hipertensión (presión alta arterial), enfermedades del corazón, diabetes y algunos tipos de cáncer.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Slide 5</b>	<p><b>¿Que es el Diabetes?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tipo 2:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El cuerpo tiene resistencia a la insulina y el organismo no puede utilizar la insulina adecuadamente. (Mayoria de personas con diabetes tienen este tipo.)</li> </ul> </li> <li>• <b>Tipo 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- El páncreas no hace insulina.</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay dos tipos de diabetes, tipo 1 y tipo 2</li> <li>• El tipo 2 es cuando el cuerpo tiene resistencia a la insulina y el organismo no puede utilizar la insulina adecuadamente.</li> <li>• Este tipo de diabetes es el mas común.</li> <li>• El tipo 1 es cuando el páncreas no hace nada de insulina, este tipo de diabetes no es tan común.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Slide 6</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>¿Si como azúcar, me puede dar diabetes?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>No</b></li> </ul> </li> <li>• <b>¿Por que la comida afecta la azúcar (glucosa) en la sangre?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Cuando comemos carbohidratos, ellos son convertidos a energía en la forma de glucosa que circula en la sangre</li> </ul> </li> </ul> <p style="color: red; font-size: 0.8em;">www.diabetes.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Comer azúcar no puede causar diabetes; tener sobre peso y tener antecedentes familiares puede ser más indicativo de la probabilidad de que usted tenga diabetes.</li> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Después de que comemos carbohidratos, ellos se convierten en glucosa o azúcar en nuestra sangre y esta glucosa le da energía a nuestras células.</li> <li>• <b>Si la clase tiene preguntas sobre la diabetes, recomienda que pregunte a su doctor, educador/a de diabetes o al sitio de la Internet de la Asociación Americana de Diabetes:</b> <a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a>.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

Slide 4	<p>Sugar and Your Health</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Obesity</i></li> <li>• <i>Diabetes</i></li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• A source of excess calories is from added sugars in processed foods.</li> <li>• It is recommended that we eat calories from foods that are dense in nutrients, which give us vitamins, minerals and proteins for good health.</li> <li>• Obesity increases our risk of hypertension (high blood pressure), heart disease, diabetes and some types of cancer.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 5	<p><b>What is Diabetes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Type 2:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Is when the body has a resistance to the insulin and the body cannot utilize the insulin correctly. (<i>Most people with diabetes have this type</i>)</li> </ul> </li> <li>• <b>Type 1:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- The pancreas doesn't make insulin</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Diabetes is having high glucose (sugar) in the blood.</li> <li>• There are two types of diabetes, type 1 and 2.</li> <li>• Type 2 is when the body has a resistance to the insulin and the body can't use insulin correctly.</li> <li>• This type of diabetes is more common.</li> <li>• Type 1 diabetes is when the pancreas doesn't make any insulin. This type of diabetes is less common.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 6	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>If I eat sugar, can I get diabetes?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <i>No</i></li> </ul> </li> <li>• <b>Why does food affect sugar (glucose) in the blood?</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- When we eat carbohydrates, they turn into energy in the form of glucose that circulates in the blood</li> <li>- <a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a></li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Eating sugar does not cause diabetes; being overweight and having family history can raise the chance of developing diabetes.</li> <li>• <b>Learning Objective:</b> After eating carbohydrates, they are converted to glucose or sugar in our blood and this glucose gives our cells energy.</li> <li>• <i>If the class has questions about diabetes, recommend they ask their doctor, diabetes educator or visit the American Diabetes Association Web site: <a href="http://www.diabetes.org">www.diabetes.org</a>.</i></li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

---

## Slide 7

Modere las Porciones de Carbohidratos			
Fríjoles cocidos	½ taza	Leche	1 taza (8 onzas)
Yogur	1 taza (8 onzas)	Pepino Picado	1 taza
Tortilla (maíz o harina)	1 de 6 pulgadas	Manzana	1 media
Papa cocida	½ taza	Arroz	1/3 taza
Pasta	1/3 taza	Jugo 100% de Fruta	½ taza (4 onzas)

6 porciones de Granos, 2 Porciones de Fruta,  
2 Lácteos, 3 Verduras

- Esta tabla muestra los granos en anaranjado, las frutas en rojo, los lácteos en azul y las verduras en verde.
  - Estos son unos ejemplos del tamaño de las porciones de ciertos alimentos.
  - Debemos consumir por lo menos 6 porciones de granos, 2 porciones de fruta, 2 porciones de lácteos y 3 porciones de verduras diariamente.
  - Cada quien necesita diferente cantidad de calorías.
  - Si los participantes tienen preguntas, dirígalos a *MyPyramid.gov para averiguar cuantas porciones necesita usted cada día.*
- 
- 
- 

---

## Slide 8

Calorías en los tipos de Azúcar		
La Azúcar Tiene poco Valor Nutritivo, no nos da vitaminas y minerales, solo nos da energía/calorías		
Azúcar Morena/Brown Sugar	1 cucharadita	12 Calorías
Azúcar blanca/Table sugar	1 cucharadito	15 Calorías
Miel de abeja/Honey	1 cucharadita	21 Calorías
Miel de Caña/Molasses	1 cucharadita	14 Calorías
Jarabe de Maple (Arce)/Maple Syrup	1 cucharadito	22 Calorías
Mermelada/Jelly	1 cucharadito	16 Calorías

- **Objetivo de Aprendizaje:** Hay diferentes tipos de azúcares.
  - Los diferentes tipos de azúcar nos dan similar cantidad de calorías.
  - La azúcar no tiene valor nutritivo, solo nos da calorías.
  - Ningún tipo de azúcar simple tiene significante cantidades de vitaminas y minerales.
  - *Pregunte, Porque usamos azúcar en la preparación de comidas?*
  - *Deje tiempo para una corta discusión y muestra la diapositiva.*
- 
- 
- 

---

## Slide 9



- Usamos la azúcar para dar sabor, textura, color, para preservación y levadura.
  - Por ejemplo se usa para hacer pan dulce, flan y pasteles.
- 
- 
-

## Slide 7

Moderate portions of Carbohydrates		
Cooked Beans	1 cup	Milk
Yogurt	1 cup (8 ounces)	Cut Cucumbers
Tortilla (corn or flour)	1 de 6 inches	apple
Cooked potato	½ cup	Rice
Pasta	1/3 cup	100% Fruit Juice
6 portions of grains    2 portions of fruit, 2 portions of Milk, 3 portions of Vegetables		

- This table shows grains in orange, fruits in red, milk products in blue and vegetables in green
  - These are some examples of serving sizes of certain foods
  - We should eat at least 6 servings of grains, 2 servings of fruits, 2 servings of milk products and 3 servings of vegetables daily
  - Each person needs different amounts of calories.
  - *If participants have questions, refer them to MyPyramid.gov to find out how many servings they need each day.*
- 
- 
- 
- 

## Slide 8

Calories in Types of Sugar		
Sugar has little nutrition value. It doesn't give us vitamins and minerals, only calories/energy.		
Brown Sugar	1 Tsp	12 Calories
Table sugar	1 Tsp	15 Calories
Honey	1 Tsp	21 Calories
Molasses	1 Tsp	14 Calories
Maple Syrup	1 Tsp	22 Calories
Jelly	1 Tsp	16 Calories

- There are different types of sugars.
  - Not all give the same amount of calories.
  - **Learning Objective:** Sugar has no nutritional value, it only provides calories.
  - No type of simple sugar has significant amounts of vitamins and minerals.
  - Ask, “*Why do we use sugar in the preparation of foods?*”
  - Allow time for discussion and show next slide.
- 
- 
- 
- 

## Slide 9

Uses of Sugar in Food Preparation		
<ul style="list-style-type: none"> <li>• flavor</li> <li>• texture</li> <li>• browning</li> <li>• acts as a preservative</li> <li>• feeds the yeast</li> </ul> 		

- We use sugar to give food flavor, texture, color, as a preservative and to feed the yeast.
  - For example, it is used to makes sweet breads, flan and cakes.
- 
- 
- 
-

Slide 10	<p>Sustitutos de Azúcar para Reducir las Calorías</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Productos de "dieta"</li> <li>• Azúcar artificial/Sustitutos de Azúcar           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Splenda/sucralosa</li> <li>- Equal/Aspartame</li> <li>- Sweet-n-low/sacarina</li> </ul> </li> <li>• No contienen significante cantidad de calorías</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustitutos de azúcar o edulcorantes no tienen calorías.</li> <li>• Tampoco tienen vitaminas y minerales.</li> <li>• Solo se usan para endulzar los alimentos y reducir la cantidad de calorías en la receta.</li> <li>• Repase el panfleto titulado edulcorantes sin calorías.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 11	<p>Refresco/Sodas</p>  <p>1 caloría 0 gramos de carbohidratos <i>Usan edulcorantes</i></p> <p>145 calorías 40 gramos de carbohidratos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Un refresco regular contiene 145 calorías en 12 onzas o una lata.</li> <li>• Un refresco de dieta, cual es endulzado con azúcar artificial, solo contiene una caloría.</li> <li>• Cortando el refresco regular podemos reducir alta cantidad de calorías.</li> <li>• Usted también puede decidir eliminar el refresco y bebidas altas en azúcar.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 12	<p>Puede Usar Menos Azúcar en sus Recetas y Moderar las Porciones</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pregunte, "Saben ustedes algunas maneras de usar menos azúcar en sus recetas?"</li> <li>• Podemos moderar las porciones que nos servimos y usar azúcar artificial o cortar la cantidad de azúcar que usamos en las recetas.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 13	<p>Use Menos Azúcar</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En alimentos como pan dulce, pasteles y postres, use           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 1/3 menos de la cantidad indicada</li> </ul> </li> <li>• Use especies y extractos como canela, nuez, vainilla y pimienta</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Podemos usar menos azúcar de lo que llama una receta.</li> <li>• Podemos usar un tercio menos de la cantidad que indica la receta.</li> <li>• Podemos usar especies y extractos como canela, nuez, vainilla y pimienta, ellos nos dan la ilusión de un sabor dulce.</li> <li>• Por ejemplo cuando vaya hornear un pan dulce y va usar menos azúcar, agregue un poco de extracto de vainilla or nuez moscada.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

<p>Slide 10</p>	<p>Sugar Substitutes to Reduce Calories</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• "diet" Products</li> <li>• Sugar Substitutes           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Splenda/sucralose</li> <li>- Equal/Aspartane</li> <li>- Sweet-n-low/saccharine</li> </ul> </li> <li>• Have no significant amount of calories</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sugar substitutes do not have calories.</li> <li>• They also don't have vitamins and minerals.</li> <li>• They are only used to sweeten foods and lower the amount of calories in recipes.</li> <li>• <i>Review handout "No Calorie Sweeteners"</i></li> </ul> <hr/> <hr/>
<p>Slide 11</p>	<p>Sodas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• One regular soda contains 145 calories in 12 ounces, or one can.</li> <li>• One diet soda, which is sweetened with sugar substitute, only contains one calorie.</li> <li>• Cutting out regular soda can reduce a high amount of calories.</li> <li>• You may also choose to eliminate sodas and high sugar beverages.</li> </ul> <hr/> <hr/>
<p>Slide 12</p>	<p>You can use less sugar in your recipes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ask, "Do you know some ways to use less sugar in your recipes?"</li> <li>• It is not always necessary to use artificial sugar. We can change portions or use less sugar in recipes. You just need to get accustomed to the taste.</li> </ul> <hr/> <hr/>
<p>Slide 13</p>	<p>Cut back on the use of sugar in recipes and other food preparation</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In baked goods and desserts           <ul style="list-style-type: none"> <li>- reduce sugar by 1/3</li> </ul> </li> <li>• Add extra spice and extracts such as cinnamon, nutmeg, vanilla and allspice.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Learning Objective:</b> We can use less sugar than what the recipe calls for.</li> <li>• We can use one third of the amount that the recipe asks for.</li> <li>• We can also use spices and extracts like cinnamon, nutmeg, vanilla and mint. They give the illusion of a sweet taste.</li> <li>• For example, when you are going to bake sweet breads and you are going to use less sugar, add some vanilla extract or nutmeg.</li> </ul> <hr/> <hr/>

Slide 14	<p><b>Reduzca la Cantidad de Azúcar</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Escoja:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>- 100% jugo de fruta (no concentrado)</li> <li>- Frutas en lugar de postres y meriendas</li> <li>- Cereales sin azúcar agregada</li> <li>- Use fruta fresca para endulzar cereales y yogur</li> </ul> </li> <li>• Compre fruta en su propio jugo</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Otra manera de reducir azúcar en la dieta es escogiendo jugos que sean 100 por ciento naturales, no de concentrado.</li> <li>• Ellos tienen azúcar agregada.</li> <li>• Escoja frutas en lugar de postres y meriendas.</li> <li>• Escoja cereales sin azúcar agregada (mejor el corn flakes sencillo que el azucaritas).</li> <li>• Se puede usar frutas frescas para endulzar los cereales y yogur.</li> <li>• Si come frutas enlatadas, mejor escójalas en su propio jugo, no en un jarabe.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 15	<p>Para comidas mas saludables, use <b>menos azúcar</b> en sus recetas Y <b>Modere las porciones</b> de carbohidratos en cada comida</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para tener una dieta mas saludable, use menos azúcar en sus recetas y modere las porciones de carbohidratos en cada comida.</li> <li>• Esto le ayudara a prevenir el consumo exceso de calorías.</li> <li>• <b>Punto Claves de recordar son:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Azúcar contribuye calorías, pero la cantidad de vitaminas, minerales y proteína no es significante.</li> <li>○ Los carbohidratos se convierten en glucosa/azúcar cuando se digestionan.</li> <li>○ Recetas pueden ser modificadas para que contengan menos azúcar.</li> <li>○ Escoger bebidas y alimentos cuidadosamente para moderar la cantidad de azúcar y carbohidratos.</li> </ul> </li> </ul>

Prepare la receta para probar. Comparta las ideas para modificar la azúcar en la receta usando la muestra traída por el instructor. Pregunte a los participantes que comparten como ellos pueden modificar la cantidad de azúcar en las recetas que ellos hacen.

---

## Slide 14

<p><b>Lower Sugar</b></p> <p><b>Choose:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>- 100% fruit juice</li><li>- Fruit for snacks or desserts</li><li>- Cereals without added sugar</li><li>- Use fresh fruit to sweeten cereal and yogurt</li></ul> <p>• Buy canned fruit in its own juice.</p> 
--

- **Learning Objective:** Another way to reduce sugar in the diet is by choosing juices that are 100 percent natural, not from concentrate.
  - They do not have added sugars.
  - Choose fruits instead of sweets and snacks.
  - Choose cereals without added sugar (regular cornflakes instead of frosted flakes).
  - Use fresh fruits to sweeten cereals and yogurts.
  - If you eat canned fruits, choose “in its own juice” rather than in syrup.
- 
- 
- 
- 

---

## Slide 15

<p>For healthier meals, <i>cut back or use</i> lower sugar foods in recipes and</p> <p>Use moderate portions of carbohydrates and meals</p> <p style="font-size: small;">15</p>
---

- For a healthier diet, use less sugar in your recipes and moderate the servings of carbohydrates in your meals.
  - This will help you prevent an excess intake of calories
  - ***They key points to remember are that:***
    - Sugar contributes calories, but the amount of vitamins, minerals and protein it contributes is insignificant.
    - Carbohydrates turn into sugar when they are digested.
    - Recipes can be modified to lower sugar content.
    - And try to choose beverages and foods carefully to moderate your intake of sugars.
- 
- 
- 
- 

---

Prepare the recipe for tasting. Share ideas for modifying the sugar in recipes using the recipe brought in by the instructor. Ask participants to share how they can modify the amount of sugar in the recipes they cook.

## **Lección 4: Sal y Sodio**

### **Información de Fondo**

#### **¿Que es Sodio?**

Sal (cloruro de sodio) ha sido usada como un preservativo para carnes y pescado por mas de 200 años. Vegetales y frutas tambien han sido preservados con sal. Hoy día, ingredientes que contienen sal y sodio son usados en la preparación y procesamiento de alimentos. La sal tambien se usa para saltar los sabores naturales de alimentos. La sal esta compuesta de dos minerales—sodio (40%) y cloruro (60%). De estos dos minerales, el sodio ha sido ligado con problemas serios para la salud.

#### **¿Por qué es necesario el sodio?**

El sodio es necesario para balancear los fluidos del cuerpo, ayudar a los músculos, incluyendo el corazón, a contraer y conducir impulsos nerviosos. Sodio se encuentra en los fluidos corporales, tejidos y en los huesos.

#### **¿Cuánto sodio necesitamos?**

Un requerimiento diario de sodio no ha sido establecido. Se cree que 300 a 500 miligramos por día son adecuados para adultos. La Academia Nacional de Ciencia (National Academy of Science) recomienda que el consumo diario de sodio sea menos de 2,400 miligramos.

Desafortunadamente, la mayoría de adultos consumen hasta 6,900 miligramos por día. Esto sobrepasa lo que se considera sano.

#### **¿Dónde se encuentra el sodio?**

Sodio ocurre naturalmente en muchos alimentos que comemos. Se encuentra en vegetales, productos de lechería, huevos, carnes, pollería y seguido en agua potable. También es agregado a los alimentos procesados para preservar el sabor o estabilizar los ingredientes.

## **LESSON 4: SALT AND SODIUM**

### **Overview**

#### **What is Sodium?**

Salt (chloride and sodium) has been used as a food preservative, especially for meat and fish, for more than 200 years. Vegetables and fruits have also been preserved using salt. Today, salt and sodium-containing ingredients are used in food preparation and processing. Salt is also used to bring out the natural flavor of food. Salt is 40 percent sodium and 60 percent chloride. Of the two minerals, sodium is the one linked to serious health problems.

#### **Why is sodium necessary?**

Sodium is necessary to balance fluids in the body and help muscles, including the heart, to contract and conduct nerve impulses. Sodium is found in our body fluids, tissues and bones.

#### **How much do we need?**

It is believed that 300 to 500 milligrams daily are appropriate for adults. The National Academy of Science recommends that the consumption of sodium be less than 2,300 milligrams. Unfortunately, most adults consume up to 6,900 milligrams daily. This exceeds what is considered healthy.

#### **Where do we find salt?**

Sodium occurs naturally in many foods we eat. It is found in vegetables, dairy products, eggs, meats, poultry and often in drinking water. It is also added to processed foods to preserve flavor and stabilize ingredients.

#### **In the United States, some sources of sodium are:**

Naturally in foods (10%)

From the salt shaker on the table or cooking (15%)

From processed foods (75%)

En Estados Unidos, fuentes de sodio son:

Naturalmente en alimentos (10%)

Del salero en la mesa o cocinando (15%)

De alimentos procesados (75%)

¿Por qué hay que evitar el sodio?

Si una persona come muchas comidas altas en sodio, esto puede hacer que la presión arterial suba. Aproximadamente la mitad de las personas con presión alta (hipertensión) son sensibles a la sal. La proporción de Latinos con problemas de presión alta no han recibido instrucción para controlarla. Presentemente, no hay manera de identificar a esas personas que pueden desarrollar presión alta por comer mucho sodio. Sin embargo, comer menos sal no es dañino. Presión arterial elevada es encontrada en 1 de 4 personas en la población general. La población Latina en Estados Unidos no es diagnosticada con hipertensión tan frecuente como la población general. Las estadísticas demuestran que esas personas que si son diagnosticadas, no han tenido éxito en hacer cambios en sus vidas para controlar la presión arterial. Otra razón para disminuir el consumo de sodio es que altas cantidades pueden agotar el calcio en los huesos. Una perdida de calcio en los huesos puede aumentar el riesgo de osteoporosis.

Muchas personas tienen la presión alta y no lo saben--se sienten bien. Un aumento en la presión arterial es peligroso y puede inducir derrame cerebral, enfermedades del corazón y muerte. Consumo moderado de sodio y actividad física regularmente disminuya la probabilidad de tener hipertensión.

## Why should we avoid sodium?

If a person eats many foods high in sodium, it can make their arterial blood pressure go up. Approximately half of the persons with high blood pressure (hypertension) are sensitive to salt. Although there is a high proportion of Latinos with high blood pressure problems, they have not received instructions to control it. Presently, there is no way to identify people who may develop high blood pressure from eating too much sodium. However, lower intake of salt is not harmful. High blood pressure is found in 1 in 4 persons in the general population. The Latino population in the United States is not diagnosed with hypertension as frequently as the general population. Statistics show that persons who have been diagnosed have not been successful in making changes in their lives to control blood pressure. Another reason to lower salt intake is that high amounts of it can deplete calcium in the bones. Loss of calcium in the bones can increase the risk for osteoporosis.

Many people who have high blood pressure don't know it - they feel well. An increase in blood pressure can be dangerous and can induce stroke, heart disease and death. Moderate consumption of sodium and regular physical activity will reduce the probability of having hypertension.

## **Lección 4: Guía de Enseñanza**

### **Objetivo**

#### **El Participante:**

1. Reconocerá que la sal y el sodio son ligados con la presión arterial alta.
2. Sabrá como usar las etiquetas de datos nutricionales para limitar el uso de sal y sodio.
3. Sabrá que alimentos procesados son altos en sodio.

#### **Puntos Claves que Cubrir Durante la Lección:**

1. La sal es asociada con la hipertensión.
2. Comidas empacadas para conveniencia y comidas procesadas y después congeladas usualmente son altas en sodio.
3. La lista de ingredientes y los Datos de Nutrición en la etiqueta da información sobre la presencia de sal y sodio en el producto y la cantidad en cada porción.

#### **Materiales y provisiones:**

1. Presentación de "Sal y Sodio"
2. Ejemplos de etiquetas/paquetes de comida como carnes frías, comidas enlatadas, comidas congeladas, etc
3. Panfleto "Hierbas y Especies para dar Sabor"
4. Ingredientes para la receta (Ensalada de Fruta con Chile, Mole, o Estofado de Verduras)
5. Sazón Delicioso en bolsitas ziplock para repartir a los participantes
6. Cucharas para servir y comer, platos y servilletas.

## **Lesson 4: Teaching Guide:**

### **Objectives**

#### **Participant will:**

1. Recognize that salt and sodium are linked to high blood pressure.
2. Know how to use the food labels to limit the use of salt and sodium.
3. Know that cured meats and processed foods are high in sodium.

#### **Key Points to Cover When Teaching the Lesson on Salt:**

1. Salt has been associated with hypertension.
2. Convenience packaged foods and processed frozen foods are usually high in sodium.
3. The ingredient list and the “Nutrition Facts” panel on the food label will give information regarding the presence of salt and sodium in a product and the amount contained in a serving.

#### **Materials and Supplies:**

1. Salt and sodium presentation
2. Samples of a variety of food labels like cold meats, canned foods, frozen foods, etc.
3. Handout “Spices and Herbs”
4. Ingredients for recipe (fruit salad, mole, or vegetable stew)
5. Delicioso seasoning in ziplock bags to pass out to participants.
6. Utensils for tasting and serving, plates and napkins.

**Antes de Presentar la Lección:**

1. Repase la sección titulada "Descripción"
2. Repase las Diapositivas
3. Reunir las provisiones y materiales necesarias
4. Reuna los ingredientes necesarios para la receta

**Rompehielo:**

1. Pregunte si hay preguntas sobre la lección previa. Pregunte a los participantes como usaron la información de la lección previa.
2. Pregunte a los participantes ¿Cual tipo de grasa debemos limitar mas? (*Respuesta: Grasa Saturada*)

## **Before Teaching the Lesson:**

1. Review lesson overview
2. Review presentation slides
3. Gather materials and supplies
4. Gather ingredients for recipe

## **Icebreaker**

1. Ask if there are any questions about the previous lesson. Ask participants how they used the information from the previous lesson.
2. Ask the participants, "Which kind of fat should we limit the most?"  
(Answer: **Saturated fat**)

## Procedimiento de Enseñar la Lección:

Slide 35	<p>Preparación de Alimentos Saludables</p> <p>Sal y Sodio</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Presente la lección, "Sal y Sodio"</li><li>• Pregunte a los participantes ¿para que se usa la sal en la preparación de comidas?</li><li>• Muestre la siguiente diapositiva.</li></ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 36	<p>Sal en la Preparación de Comidas</p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Da sabor</li><li>• Sirve como un preservativo</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La sal da sabor a la comida y sirve como un preservativo.</li></ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 37	<p>Sodio</p> <p>Sal de mesa esta hecha de sodio y cloruro.</p> <p>Es común que se le ponga la sal a las comidas en la mesa.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La sal de mesa esta compuesta de sodio y cloruro.</li></ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 38	<p>Sodio es el ingrediente que esta ligado con muchos problemas graves de la salud.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• La sal y el sodio han sido ligados con problemas graves de la salud.</li></ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 39	<p>Alimentos preparados con alta cantidad de sodio aumentan el riesgo de desarrollar hipertensión también conocida como presión alta.</p>	<ul style="list-style-type: none"><li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> El alto consumo de sodio aumenta el riesgo de desarrollar hipertensión, o presión arterial alta.</li></ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

## Procedure for Teaching the Lesson:

Slide 35



- Present the lesson, "Salt and Sodium."
- Ask the participants, "What is salt used for in the preparation of foods?"
- Show the next slide.

---

---

---

Slide 36



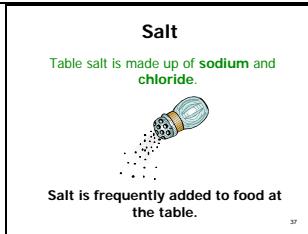
- It gives food flavor and serves as a preservative.

---

---

---

Slide 37



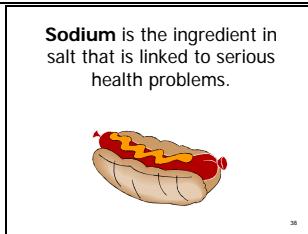
- Table salt is made up of sodium and chloride.

---

---

---

Slide 38



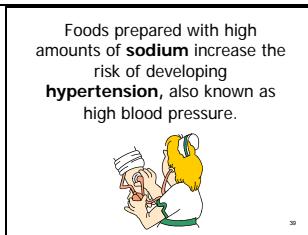
- Salt and sodium have been linked to serious health problems.

---

---

---

Slide 39



- **Learning Objective:** High intake of sodium increases the risk of developing hypertension or high blood pressure.

---

---

---

Slide 41	 <p>Altas cantidades de sal y sodio se encuentran en muchas comidas. La mayoría del sodio en la dieta viene de alimentos procesados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Altas cantidades de sal y sodio se encuentran en muchas comidas.</li> <li><b>Objetivo de Aprendizaje:</b> La mayoría del sodio en la dieta viene de alimentos procesados.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 42	<p>No Use Seguido</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comidas enlatadas</li> <li>Papas saladas</li> <li>Carnes ahumadas o adobadas</li> <li>Tocino</li> <li>Hot dogs</li> <li>Jamón y carnes frías</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Una manera de reducir la cantidad del consumo de sodio es usando menos comidas enlatadas, papas saladas, carnes ahumadas o adobadas, tocino, hot dogs, jamón y carnes frías y salchichas como chorizo.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 43	<p>Use Menos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Comidas procesadas y congeladas</li> <li>Comidas empacadas para conveniencia (carnes y cenas de pastas en cajas)</li> <li>Sopas y pastas instantáneas</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use menos comidas procesadas y congeladas, comidas empacadas para conveniencia como cenas en cajas como carnes y pastas, y sopas y pastas instantáneas.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 44	<p>Use Menos Condimentos</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ketchup</li> <li>Salsa de barbacoa</li> <li>Salsas en enlatadas</li> <li>Caldo de pollo en pastillas o polvo</li> <li>Sales con sazón</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>Use menos condimentos como salsa catsup, salsa de barbacoa, salsas enlatadas, caldos/consumos ejemplo como el tío knorr y sazones con sales.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 40	<p>Daily intake of sodium should not exceed 2,300 milligrams = 1 teaspoon</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li><b>Learning Objective:</b> The recommended amount of salt intake per day for adults is equal to 1 teaspoon of salt.</li> <li>Ask participants to mention some foods high in salt.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

## Slide 41



High amounts of salt and sodium are found in many foods. Most of the **sodium** in your diet comes from processed foods.

- High amounts of salt and sodium are found in many foods.
- Learning Objective: Most of the sodium in the diet comes from processed foods.

---

---

---

## Slide 42

### Use the following less often

- Canned foods
- Salted chips
- Smoked or marinated meats
- Bacon
- Hot Dogs
- Ham or deli meats



- One way to reduce the amount of sodium intake is to use fewer canned foods, salted chips, smoked or marinated meats, bacon, hot dogs, ham or deli meats and sausages like chorizo.

---

---

---

## Slide 43

### Use Less

- Processed frozen foods
- Convenience-packaged foods (example: meat and pasta dinners)
- Instant noodles and soups



- Use fewer processed and frozen foods, convenience packaged foods like meats, pasta dinners and instant soups and pastas.

---

---

---

## Slide 44

### Use Less Condiments

- Ketchup
- Barbecue sauce
- Canned salsas
- Chicken bouillon cubes or powder
- Seasoned salts



- Use less condiments like ketchup, barbecue sauce, canned salsas, chicken bouillon cubes or powder products (an example may be Knorr) and seasoned salts.

---

---

---

---

<b>Slide 45</b>	<p><b>Otras Maneras de Reducir la Cantidad de Sal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use verduras frescas y frijol seco, no enlatados</li> <li>• Escoja comidas bajas en sodio o "low-sodium"</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Otra manera de reducir la cantidad de sal y sodio en la dieta es usando frutas y verduras frescas en lugar de enlatadas.</li> <li>• Escoja comidas bajas en sodio o sin sal agregada.</li> <li>• <i>Pregunte si alguno de los participantes ha reducido la sal en la preparación de comidas y como lo redujeron.</i></li> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Reparta las etiquetas de comidas y haga que los participantes discutan la cantidad de sodio en los Datos Nutricionales por cada porción en el producto.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Slide 46</b>	<p><b>Use Alimentos Bajos en Sal</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Carnes Frescas</li> <li>• Pollo y pavo fresco</li> <li>• Sodio bajo o reducido en sodio</li> <li>• Verduras enlatadas sin sal agregada "no added salt"</li> <li>• Sopas enlatadas reducidas o bajas en sodio</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hay otras maneras de reducir sal y sodio.</li> <li>• Escoja res, aves y pescados frescos.</li> <li>• Escoja verduras enlatadas que sean marcadas sin sal agregada/No added salt, y sopas que estén marcadas reducidas en sodio o bajas en sodio.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>Slide 47</b>	<p><b>Use lo siguientes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Cereales calientes y frios bajos en sodio</li> <li>– Verduras y frutas frescas</li> <li>– Hierbas y especias, polvo de ajo y cebolla</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Escoja cereales calientes y frios bajos en sodio.</li> <li>• Use hierbas y especias, polvo de ajo y cebolla.</li> <li>• <i>Vea la Actividad "Hierbas y Especies para dar Sabor" y reparta el panfleto.</i></li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

## Slide 45

### Other Ways to Lower Salt

- Use fresh vegetables instead of canned vegetables.



- Choose low-sodium foods.

- Another way to lower the amount of salt and sodium in the diet is to use fresh fruits and vegetables instead of canned.
- Choose foods lower in salt or with no added salt.
- Ask if any of the participants has reduced salt in food preparation and how they reduced it.
- **Learning Objective:** Pass out food labels and have each participant discuss the amount of salt in the Nutrition Facts for each serving in the product.

---

---

---

## Slide 46

### Use Low-Salt Foods

- Fresh meats
- Fresh chicken and turkey
- Lower or reduced sodium cheese
- No-salt, canned vegetables
- Lower or reduced sodium canned soups



- There are other ways to reduce salt and sodium.
- Choose fresh meats, poultry and fish.
- Choose canned vegetables that are labeled "no added salt" and soups that are labeled reduced in sodium or low sodium.

---

---

---

## Slide 47

### Use the following:

- Hot cereals and cold cereals low in sodium
- Fresh fruits and vegetables
- Herbs and spices, garlic and onion powder



- Choose hot and cold cereals low in salt.
- Also, use herbs and spices, garlic and onion powders to season foods.
- See Activity "Herbs and Spices to Give Flavor" and have participants take out handout.

---

---

---

Slide  
48

Para Comidas mas Saludables

- Reduzca el consumo de comidas altas en sal y sodio
- No ponga mas sal a las comidas
- Use alimentos bajos en sodio



- Para mejorar su salud, reduzca el consumo de comidas altas en sal y sodio, No ponga mas sal a las comidas, Use alimentos bajos en sodio.
- **Los puntos clave que hay que recordar:**
  - La sal es asociada con la hipertensión.
  - Comidas empacadas para conveniencia y comidas procesadas y después congeladas usualmente son altas en sodio.
  - La lista de ingredientes y los Datos de Nutrición en la etiqueta da información sobre la presencia de sal y sodio en el producto y la cantidad en cada porción.
- *Pregunte a los participantes, ¿como planean usar la información de esta lección?*
- *Prepare la mesa para probar las recetas.*
- *Discuta como fue cambiada la receta para reducir la cantidad de sal y el sodio.*

---

---

---

---

Prepare la receta para probar. Comparta las ideas para modificar el sodio en la receta usando la muestra traída por el instructor. Pregunte a los participantes que comparten como ellos pueden modificar la cantidad de sodio en las recetas que ellos hacen.

---

## Slide 48



- To improve your health, reduce the intake of foods high in salt and sodium, don't add more salt to foods, and use low salt foods.
  - **Key Points to remember are:**
    - Salt has been associated with hypertension.
    - Convenience packaged foods and processed frozen foods are usually high in sodium.
    - The ingredient list and the "Nutrition Facts" panel on the food label will give information regarding the presence of salt and sodium in a product and the amount contained in a serving.
  - *Ask the participants how they plan to use the information in the lesson.*
  - *Prepare the table for recipe tasting.*
  - *Discuss how the recipes were modified to reduce salt and sodium.*
- 
- 
- 

---

Prepare the recipe for tasting. Share ideas for modifying the salt and sodium in recipes using the recipe brought in by the instructor. Ask participants to share how they can modify the amount of salt and sodium in the recipes they cook at home.

## **Actividad: Hierbas y Especies**

### **Informacion de Fondo**

Las hierbas y especies son buenas mejorar el sabor de alimentos. Especies vienen de la corteza, botones, frutas, raíces, semillas o troncos de plantas y árboles. Las especias usualmente son disecadas con la excepción del ajo y raíz de jengibre. Hierbas son las hojas fragrantes de plantas. Es bueno saber cuales alimentos van mejor con las especies y hierbas. Y también es divertido experimentar. Podemos satisfacer los gustos de nosotros y nuestras familias.

- *Explique que hay especies y hierbas que ayudan a mejorar el sabor de ciertos alimentos.*
- *Lea tres ejemplos de especies o hierbas y con que alimento se usan.*
- *Pregunte a los participantes cuales son sus hierbas y especies favoritas y con cual alimento las utilizan.*
- *Reparta la muestra de Sazón Delicioso en una bolsita zip lock.*
- *Pida que traten de usar la sazón en una de sus comidas antes de la próxima lección.*

## **Activity: Herbs and Spices**

### **Overview**

Spices and herbs are a great way to enhance the flavor of food. Spices come from the bark, buds, fruits, roots, seeds or stems of plants and trees. Spices are usually dried; the exceptions are garlic and ginger root. Herbs are the fragrant leaves of plants. In using spices and herbs it is good to know which is best with specific foods. It is also fun to experiment. We can cater to our individual taste and that of our family.

- *Explain that there are herbs and spices that help bring out the flavor of certain foods.*
- *Read three examples of herbs and spices with the food that they are used with.*
- *Ask if the participants have a favorite spice or herb they use with their food.*
- *Pass out the Delicioso Seasoning samples in ziplock bags.*
- *Ask participants to use the seasoning before they return for the next lesson.*

## **Lección 3: Corte la Grasa**

### **Información de Fondo**

#### **Grasa**

Investigaciones demuestran que la grasa es asociada con enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, obesidad y ciertos tipos de cáncer. Cortando la cantidad de grasa cada día puede ayudar a protegernos de estas enfermedades. La grasa le da sabor y olor a la comida. Profesionales de salud recomiendan que no comamos mas de 30 por ciento de nuestras calorías diarias de grasa. Muchos de nosotros tenemos un consumo de grasa mas alto que la cantidad recomendada.

Hay tres principales tipos de grasa: saturada, poliinsaturada y monoinsaturada. Es importante que limitemos todas las grasas especialmente grasa saturadas. La grasa saturada se encuentra en alimentos que vienen de animal y en plantas como aceites tropicales (palma, coco, y aceite del palma). Este tipo de grasas contribuyen al riesgo de enfermedades del corazón porque aumentan el colesterol en la sangre y la acumulación de placa en la pared de las arterias.

La etiqueta de los datos de nutrición es una buena fuente de información para encontrar la grasa en comidas empaquetadas. Los "Datos de Nutrición" le darán la cantidad y cada tipo de grasa en una porción del producto alimenticio.

Es posible reducir la cantidad de grasa usada en recetas y en la preparación de alimentos. La atención cuidadosa a este empeño nos dará alimentos saludables que podamos disfrutar.

## **Lesson 3: CUT THE FAT**

### **Overview**

#### **Fat**

Research shows that fat is associated with chronic disease such as heart disease, obesity and some types of cancer. Cutting back on the amount of fat that we eat each day may protect us from these diseases. Health professionals recommend that we eat no more than 30 percent of our calories per day from fat. Many of us have a daily intake of fat higher than the recommended amount.

There are three main kinds of fats: saturated, polyunsaturated and monounsaturated fat. It is important that we limit all fats, especially saturated fats. Saturated fats are found in animal food sources and in some plant sources like tropical oils (palm, palm kernel and coconut). These types of fat contribute to the risk of heart disease by increasing blood cholesterol and plaque build up in the artery walls.

The food label is a good resource for finding fat in packaged foods. The “Nutrition Facts” panel will give the amount of each type of fat in one serving of the food product.

Fat adds taste and smell to foods. It is possible to reduce the amount of fat used in recipes and in the preparation of foods. Careful attention to this effort will give us foods we can enjoy and remain healthy.

## **Lección 3: Guía de Enseñanza**

### **Objetivos**

#### **El Participante:**

1. Determinar la presencia y cantidad de grasa en alimentos empaquetados.
2. Aprenderá métodos de reducir la grasa en recetas y en la preparación de comidas.

#### **Puntos Claves Para Cubrir Durante la Lección:**

1. Investigaciones muestran que la grasa es asociada con enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, obesidad y algunos tipos de cáncer.
2. Es importante que limitemos todas las grasas, especialmente grasa saturada (grasas de animal).
3. La etiqueta con los "Datos de Nutrición" da información sobre los tipos de grasa y la cantidad por cada porción del producto.

#### **Materiales y Provisiones:**

1. Diapositivas de "Corte la Grasa"
2. Ejemplos de etiquetas de comida
3. Placas con nombres
4. Panfletos, "Come Menos Grasa" y "Comparación de Porcentajes de Grasas"
5. Ingredientes para la receta (Galletas de Churro or Frijoles Refritos)

#### **Antes de Presentar la Lección:**

1. Repase la sección titulada "Descripción."
2. Repaselas diapositivas.
3. Reuna provisiones y materiales necesarias.

## **Lesson 3: Teaching Guide**

### **Objectives**

#### **Participant will:**

1. Know how to determine the presence and amount of fat in packaged foods.
2. Learn methods of decreasing fat in recipes and in food preparation.

#### **Key Points to Cover When Teaching the Lesson on Fat:**

1. Research shows that fat is associated with chronic diseases such as heart disease, obesity and some types of cancer.
2. It is important that we limit all fats, especially saturated fats (animal fats).
3. The “Nutrition Facts” panel of the food label gives information on the types of fat and the amount in a serving of a product.

#### **Materials and Supplies:**

1. Presentation slides
2. Samples of food labels
3. Name plates
4. Ingredients for recipe (Churro Cookies or Refried Beans)
5. Handouts, “Eat Less Fat” & “Comparison of Fatty Acid Percentages”

#### **Before Teaching the Lesson:**

1. Review lesson overview.
2. Review slides.
3. Gather materials and supplies.

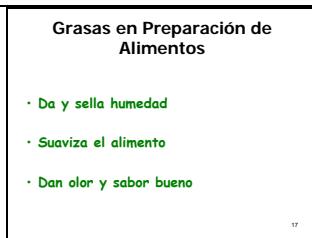
## Procedimiento de Enseñar la Lección:

Slide  
16



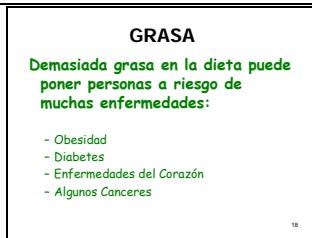
- Esta lección se trata de las grasas.
  - Las grasas las usamos en la preparación de alimentos.
  - Pregunte, "Para que usan ustedes las grasas?"
  - Deje tiempo de discusión y siga a la siguiente diapositiva.
- 
- 
- 

Slide  
17



- Las grasas dan y sellan la humedad en los alimentos como panes.
  - Un ejemplo es ponerle mayonesa a un pan para un sándwich.
  - También suavizan los alimentos y dan olor y sabor bueno.
  - Por ejemplo el uso de aceite para suavizar carnes al cocinar.
  - El exceso de grasas es malo para la salud.
- 
- 
- 

Slide  
18



- El exceso de grasa nos pone a más riesgo de obesidad, diabetes, enfermedades del corazón y algunos tipos de cánceres.
- 
- 
- 

Slide  
19



- Hay 3 tipos de grasa.
    - Grasas saturadas, que debe ser usadas raramente
    - Grasa poliinsaturada
    - Y las grasas monoinsaturadas, que son mejor opción.
- 
- 
-

## Procedure for Teaching the Lesson:

Slide 16



- This lesson is about the different kinds of fats.
  - We use fats in the preparation of foods.
  - Ask, "What do you use fats for?"
  - Allow time for discussion and continue to the next slide.
- 
- 
- 

Slide 17

**Fat in Food Preparation**

- adds and seals in moisture
- tenderizes
- makes food taste and smell good

17

- Fats give and seal moisture into foods like breads.
  - An example is using mayonnaise on bread for a sandwich.
  - They also make foods softer and give it a good smell and taste.
  - For example, the use of oil to soften meats when cooking.
  - Too much fat is bad for your health.
- 
- 
- 

Slide 18

**FAT**

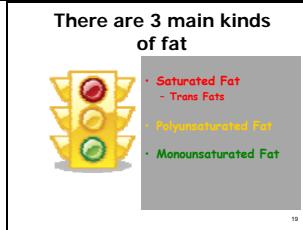
Too much fat in the diet can put people at risk for many diseases:

- Obesity
- Diabetes
- Heart disease
- Some cancers

18

- An excess of fat puts you at risk for obesity, diabetes, heart disease and some types of cancer.
- 
- 
- 

Slide 19



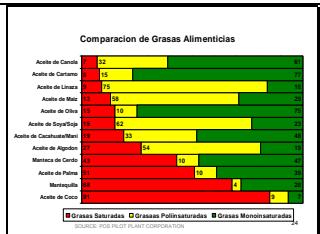
19

- There are 3 types of fats:
    - Saturated fats, should be seldom used
    - Polyunsaturated fats
    - And monounsaturated fats, which are a better choice.
- 
- 
-

Slide 20	<p><b>Grasas Saturadas Y Trans</b></p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Es sólida a temperatura ambiente</li> <li>• Su fuente principal es de animales y productos de animales</li> <li>• Debe ser consumido en pequeñas cantidades</li> </ul> <p style="text-align: right;">20</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las grasas saturadas se encuentran sólidas al tiempo ambiente y su principal fuente es de animales o productos de animales.</li> <li>• Estas grasas deben ser consumidas en pequeñas cantidades.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 21	<p><b>Grasas Saturadas Y Trans</b></p> <p><b>Use Limitadamente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Mantequilla</li> <li>- Mantequilla</li> <li>- Queso</li> <li>- Grasa de Leche</li> <li>- Grasas de carnes y aves</li> <li>- Margarina</li> <li>- Aceites tropicales (palma/coco)</li> </ul>  <p style="text-align: right;">21</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use mantecas, mantequillas, queso, grasas de leche entera, carne y aves, y aceites tropicales limitadamente.</li> <li>• Reemplace carnes de res y aves con pescado o frijol y chicharos/arvejas.</li> <li>• Por ejemplo, esta bien usarlas en ocasiones especiales como para un cumple años.</li> <li>• En un día normal, trate de usar grasas monoinsaturadas.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 22	<p><b>Grasas Poliinsaturadas</b></p> <p><b>Use Moderadamente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Liquidas a temperatura ambiente</li> <li>- Mejor selección que grasas saturadas</li> <li>- Fuente principal son plantas:</li> <li>- Aceite vegetal, maíz, soya</li> <li>- Pescados</li> <li>- Salmón, Caballa, Trucha, Arenques</li> </ul>  <p style="text-align: right;">22</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grasas poliinsaturadas vienen de fuentes como pescados y plantas.</li> <li>• Unos ejemplos son aceite vegetal, maíz y salmón y trucha.</li> <li>• Estas grasas son mejores para la salud que grasas saturadas.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 23	<p><b>Grasa Monoinsaturada</b></p> <p><b>Use con Moderación:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Se encuentra en nueces, aceite canola y aceite de olivo</li> <li>- Puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón</li> <li>- Es una mejor selección de grasa para su salud</li> </ul>  <p style="text-align: right;">23</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las grasas mono-insaturadas son las mejores tipos de grasas.</li> <li>• Recuerde que el exceso de cualquier tipo de grasa aumenta la cantidad de calorías que consume.</li> <li>• Solo porque la grasa es mejor opción, no hay que usarla y consumirla liberalmente.</li> <li>• Limite la cantidad para no consumir exceso de calorías.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

Slide 20	<p><b>Saturated Fat and Trans</b></p>   <ul style="list-style-type: none"> <li>• a solid at room temperature</li> <li>• Come mainly from animals and animal products</li> <li>• should be eaten in small amounts</li> </ul> <p>20</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Saturated fats are solid at room temperature and their main source is from animals or animal products.</li> <li>• These fats should be consumed in small amounts.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 21	<p><b>Saturated Fats and Trans</b></p> <p>Limit use of:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• lard</li> <li>• shortening</li> <li>• butter</li> <li>• cheese</li> <li>• milk fat</li> <li>• fats from meats and poultry</li> <li>• margarine</li> <li>• tropical oils (palm, coconut)</li> </ul> <p>21</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limit the use of lard, butter, tropical oils and fats from whole milk and cheese.</li> <li>• Replace meats and poultry with fish or beans and peas.</li> <li>• For example, it is OK to use them on special occasions like a birthday.</li> <li>• On a normal day, try to use monounsaturated fats.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 22	<p><b>Polyunsaturated Fats</b></p> <p>Use Moderately:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Liquid at room temperature</li> <li>• Better choice than saturated fat</li> <li>• Main source is from plants: <ul style="list-style-type: none"> <li>- vegetable, corn &amp; soy oils</li> </ul> </li> <li>• Fish <ul style="list-style-type: none"> <li>- Salmon, Mackerel, Trout and Herring</li> </ul> </li> </ul> <p>22</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sources of polyunsaturated fats are fish and plants.</li> <li>• Some examples are vegetable oil, corn oil, salmon and trout.</li> <li>• These fats are better for your health than saturated fats.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 23	<p><b>Monounsaturated Fats</b></p> <p>Use in Moderation:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Found in nuts, canola oil and olive oil</li> <li>- Can reduce risk of heart disease</li> <li>- It is a better kind of fat for your health</li> </ul>  <p>23</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Monounsaturated fats are the best fats.</li> <li>• Remember that an excess of any kind of fat will increase the calories you consume.</li> <li>• Just because it's a better choice, you shouldn't eat or use it liberally.</li> <li>• Limit the amount so you won't consume excess calories.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

Slide  
24



- Pida a los participantes que saquen el folleto titulado "Comparación de Porcentajes de Ácidos Grasos en Aceites y Grasas."
  - Discuta las grasas y aceites demostrados.
  - Objetivo de Aprendizaje:** Distribuya etiquetas de comidas y pida que los participantes identifiquen y comparten la información en los datos nutricionales en relación a la grasa.
- 
- 
- 

Slide  
25



- Objetivo de Aprendizaje:** Para reducir la cantidad de grasa consumida, escoja productos marcados bajos en grasa.
  - Ellos pueden ayudar a reducir la cantidad de grasa consumida y en cambio reducir calorías.
  - Busque las palabras light, low fat, y fat free en las etiquetas de comidas.
- 
- 
- 

Slide  
26



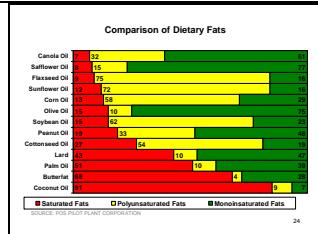
- Objetivo de Aprendizaje:** Las aves, como pollo y pavo, tienen menos grasas.
  - Escoja chuletas y bistecs que indiquen "round, Loin, o lean."
- 
- 
- 

Slide  
27



- Objetivo de Aprendizaje:** Corte la grasa visible a las carnes.
  - Quite el pellejo del pavo o pollo.
  - Enfrié las sopas, salsas y estofados. La grasa se acumula en la superficie. Quite esta grasa para reducir la cantidad que consume cuando la vuelva a calentar.
- 
- 
-

## Slide 24



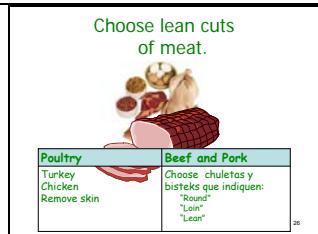
- Ask participants to turn to "Comparison of Dietary Fats" in their handout booklet.
  - Discuss the fats and oils shown.
  - Learning Objective:** Distribute food labels and ask participants to identify and share the information in the nutrition facts related to fat.
- 
- 
- 

## Slide 25



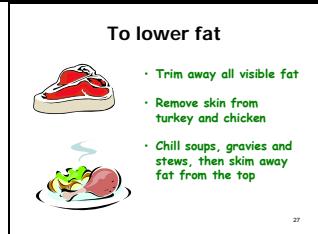
- Learning Objective:** To reduce the amount of fat consumed, choose products labeled "fat free" or "low in fat."
  - They can help reduce the amount of fat consumed and, in turn, lower calories.
  - Look for words like light, low fat and fat free on the food labels.
- 
- 
- 

## Slide 26



- Learning Objective:** Poultry, like chicken and turkey, have less fat.
  - Choose steaks and chops that indicate "round, loin or lean."
- 
- 
- 

## Slide 27



- Learning Objective:** Cut the visible fat on the meats.
  - Take the skin off turkey and chicken. This part contains most of the saturated fat.
  - Cool the soups, salsas and stews you make. The fat accumulates on the top. Remove the fat to reduce the amount consumed when you reheat.
- 
- 
-

Slide 28	<p><b>En vez de Freír:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Horneado</li> <li>- Asar</li> <li>- Horneado en papel de pergamino</li> <li>- Cocer al vapor</li> <li>- A la parrilla</li> </ul> <p>Carne, aves, o pescado</p> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> En lugar de freír, trate hacer comidas horneadas, asadas o horneadas en papel de pergamino.</li> <li>• En el papel encerado puede cocinar carne, ave o pescado y es una alternativa para las hojas del tamal.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 29	 <p>Escoja Atún, Salmón, y Pollo enlatado en AGUA en lugar de aceite</p> <div style="border: 1px solid red; padding: 5px; margin-top: 10px;"> <p>Reducir la cantidad de aceite por 1/3 en la receta</p> </div> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Cuando escoja atún, salmón, pollo o cualquier otro tipo de carne enlatada, escoja el que sea enlatado en agua en lugar de aceite.</li> <li>• Reduzca la cantidad de aceite en una receta por un tercio cuando cocine.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 30	<p>Reemplace el aceite o grasa en recetas con</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- yogur reducido en grasa</li> <li>- puré de manzana sin azúcar agregada</li> <li>- puré de pera o ciruela</li> </ul>  	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Cuando cocine recetas que contengan grasa, use un alternativo como: <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Yogur reducido en grasa, puré de manzana sin azúcar agregada o puré de pera o ciruela.</li> <li>○ Sustituya leche entera con leche descremada o reducida en grasa.</li> <li>○ Use fruta o pasas para sustituir chocolate en galletas.</li> </ul> </li> <li>• Estos alternativos también dan suavidad a panes y ayuda a reducir la cantidad de grasa en la receta.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 31	<p>Escoja Alimentos Bajos en Grasas</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use aceite vegetal de 100% vegetal en lugar de mantequillas o manteca</li> <li>• Use jugo de limón o caldo sin grasa y bajo en sodio para remplazar mantequilla o margarina cuando cocine alimentos</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> En lugar de mantequilla o manteca para cocinar, use aceite de 100 por ciento vegetal.</li> <li>• Use jugo de limón, caldos sin grasa y bajos en sodio en lugar de mantequilla o margarina para cocinar.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

---

## Slide 28

**Instead of frying**

- broil
- bake
- grill
- steam
- bake in parchment paper

meat, poultry or fish

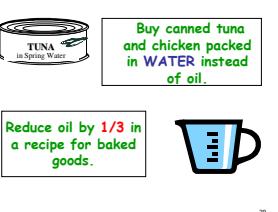


28

- **Learning Objective:** Instead of frying, try to bake or grill foods or bake foods in parchment paper.
  - You can cook beef, poultry or fish in parchment paper and it's a good alternative for corn husks for tamales.
- 
- 
- 

---

## Slide 29



Buy canned tuna and chicken packed in WATER instead of oil.

Reduce oil by 1/3 in a recipe for baked goods.

29

- **Learning Objective:** When choosing tuna, salmon, chicken or other kinds of canned meat, choose the ones canned in water instead of oil.
  - Reduce the amount of oil in a recipe by 1/3 when you cook.
- 
- 
- 

---

## Slide 30

Replace the oil or fat in recipes with

- low fat yogurt
- unsweetened applesauce
- pureed prunes or pears.



30

- **Learning Objective:** When cooking recipes that have fat, use an alternative like:
    - fat free or reduced fat yogurt, unsweetened apple sauce or pureed pear or prune.
    - instead of whole milk use reduced fat or fat free milk.
    - fruit or raisins to substitute chocolate in cooking.
  - These alternatives can also give softness to breads and help reduce the amount of fat in the recipe.
- 
- 
- 

---

## Slide 31

Choose low fat foods

- Use 100% vegetable oil instead of butter, shortening or lard.
- Use lemon juice or low fat and low sodium broth/bouillon to replace butter or margarine when cooking foods.

31

- **Learning Objective:** Instead of butter or lard to cook, use 100 percent vegetable oil.
  - Use lemon juice or low fat and low sodium broth to replace butter or margarine when cooking foods.
- 
- 
-

Slide 32	<p><b>Escoja Alimentos Bajos en Grasas</b></p> <p>Use spray de cocinar para reducir la cantidad de grasa durante la preparación de comidas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Use grasa en forma de spray para cocinar. Esto ayudara a usar menos grasa durante la preparación de comidas.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 33	<p><b>Escoja Alimentos Bajos en Grasas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sustituta carne en recetas con frijol o tofu.</li> <li>• Sustituta carnes altas en grasas con pollo, pescado y pavo.</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Use fríjol seco en lugar de carnes cuando prepare un platillo principal.</li> <li>• Sustituta carnes altas en grasas, como carne de res y cerdo, con pollo, pescado y pavo.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

---

Slide 32

Choose low fat foods

Use cooking sprays to lower the amount of fat needed during food preparation.

32

- **Learning Objective:** Use fats in the form of spray. This will help use less fat during food preparation.
- 
- 
- 

---

Slide 33

Choose low fat foods

- Substitute meat in recipes with beans or tofu.
- Substitute higher fat beef with lower fat chicken, fish and turkey.



33

- **Learning Objective:** Use dry beans instead of meats when preparing a main dish.
  - Substitute meats high in fat like beef and pork with chicken, fish and turkey.
- 
- 
-

Slide  
34



- **Objetivo de Aprendizaje:** Para comidas mas saludables, escoja alimentos descremados, reducidos en grasa o sin grasa.
- Corte la cantidad de grasas que usa en la preparación de comidas.
- Las meriendas procesadas como galletas y pasteles contienen más grasa, trate de comer menos de estos productos.
- **Los puntos clave que hay que recordar son:**
  - Investigaciones muestran que la grasa es asociada con enfermedades crónicas como enfermedades del corazón, obesidad y algunos tipos de cáncer.
  - Es importante que limitemos todas las grasas, especialmente grasa saturada (grasas de animal).
  - La etiqueta con los "Datos de Nutrición" da información sobre los tipos de grasa y la cantidad por cada porción del producto
- *Pida a los participantes que saquen los folletos "Coma Menos Grasas" y "Sustituciones Saludables para el Corazon." Discuta cada folleto con el grupo.*
- *Prepare la mesa para probar la receta. Comparta ideas para modificar la grasa usada en las recetas: Galletas de Churros, Enchiladas y Frijoles Charros. Al concluir la lección, recuerde al grupo que la próxima lección será sobre la sal y el sodio.*

---

---

---

---

---

---

---

Prepare la receta para probar. Comparta las ideas para modificar la grasa en la receta usando la muestra traída por el instructor. Pregunte a los participantes que comparten como ellos pueden modificar la cantidad de grasa en las recetas que ellos hacen.

---

Slide 34



- **Learning Objective:** For healthier meals, choose fat-free and low-fat foods.
  - Cut the amount of fat you use in food preparation.
  - Processed snacks like cookies and cakes have more fat, try to eat less of these products.
  - **The key points to remember are:**
    - Research shows that fat is associated with chronic diseases such as heart disease, obesity and some types of cancer.
    - It is important that we limit all fats especially saturated fats (animal fats).
    - The "Nutrition Facts" panel of the food label gives information on the types of fat and the amount in a serving of a product.
  - Ask participants to take out the handout "Eat Less Fat" and "Heart Healthy Substitutes." Discuss each handout with participants.
  - Prepare the table to taste the recipes. Share ideas about modifying fat used in recipes: Churro cookies, Enchiladas, Mexican Bean Soup and Refried Beans. As you conclude the lesson, remind the group that the next lesson will be on salt and sodium.
- 
- 
- 

---

Prepare the recipe for tasting. Share ideas for modifying the fat in recipes using the recipe brought in by the instructor. Ask participants to share how they can modify the amount of fat in the recipes they cook.

## **Lección 5: Consuma Más Fibra**

### **Información de Fondo**

La fibra es un carbohidrato complejo que se encuentra en alimentos que vienen de plantas tal como legumbres, fruta, verduras y granos. La fibra no es digestionada por el cuerpo o absuelta a la circulación sanguínea. No es un nutriente. No contribuye vitaminas, minerales o proteínas para nutrir el cuerpo. Aunque la fibra no contribuye energía o nutrientes, ella tiene un papel muy importante para promover la buena salud.

La fibra únicamente se encuentra en alimentos de plantas. Fibra soluble tiene beneficios protectores y se disuelve hasta convertirse en goma. Altas cantidades de fibra soluble se encuentran en fríjol seco, avena, nopal y algunas frutas y verduras. La fibra insoluble da bulto y suavidad a los alimentos y ayuda la digestión. Alimentos altos en fibra insoluble son trigo, granos enteros, cereales y las pieles de varias frutas y verduras.

Las recomendaciones de 2005 por *Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses* recomiendan que escojamos una variedad de granos diariamente, especialmente granos enteros. Alimentos de granos enteros forman una base para una dieta nutritiva.

La mayoría de estadounidenses no consumen suficiente fibra según reporta la Asociación Americana de Dietéticas. Estadounidenses consumen aproximadamente 11-15 gramos de fibra diaria, en cuanto los expertos recomiendan 25-35 gramos de fibra para la mayoría de personas saludables.

El contenido de fibra aparece en los Datos de Nutrición en la etiqueta del alimento. La Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA) ha reconocido y aprobado la importancia de la fibra y ha aprobado las reclamaciones sobre el consumo de fibra y la reducción en riesgo de enfermedades del corazón y cáncer. Dietas bajas en grasas y altas en alimentos de granos que contienen fibra, frutas y verduras pueden reducir el riesgo de ciertos tipos de cáncer, diabetes, enfermedades del aparato digestivo y enfermedades del corazón.

## **Lesson 5: Eating More Fiber**

### **Overview**

Fiber is a complex carbohydrate that is found in plant foods like legumes, fruits, vegetables and grains. Fiber is not digested by the body or absorbed in the circulation. It is not a nutrient. It does not contribute vitamins, minerals or proteins to nourish the body.

Although fiber does not contribute energy or nutrients, it has a very important role in promoting good health.

Fiber is only found in plant foods. Soluble fiber has protective benefits and dissolves in water to become gummy. High amounts of soluble fiber are found in dry beans, oatmeal, nopal and some fruits and vegetables. Insoluble fiber gives bulk and softness to foods and helps digestion. Foods high in insoluble fiber are wheat, whole grains, cereals and the skins of fruits and vegetables.

The recommendations from the 2005 Dietary Guidelines for Americans state to choose a variety of grains daily, especially whole grains. Whole grain foods form a foundation for a nutritious diet.

Most Americans don't get enough fiber according to the American Dietetic Association. Americans eat about 11-15 grams of fiber a day, while experts recommend 25-35 grams of fiber for most healthy people.

Fiber is listed on the Nutrition Facts panel of food labels. The Food and Drug Administration has recognized and approved fiber's importance and has approved claims related to fiber intake and lowered risk of heart disease and some types of cancer. Diets low in fat and rich in fiber containing grain products, fruits and vegetables may reduce the risk of some types of cancer, diabetes, digestive disorders and heart disease.

Often packaged and canned foods lose fiber due to processing of the foods. Foods such as whole grains, fresh fruits, fresh raw vegetables, dried beans and peas, nuts and seeds will contain the most fiber.

When increasing the fiber content of your diet, it is best to do it gradually. Otherwise, cramping, gas, bloating and stomach discomfort may occur. Your stomach and intestines need time to

A menudo, los alimentos empacados y enlatados pierden fibra causa del procesamiento. Alimentos como granos enteros, fruta fresca, verduras crudas, legumbres secas, nueces y semillas tendrán más fibra.

Cuando aumente el contenido de fibra en su dieta, es mejor hacerlo gradualmente. De otra manera, puede tener síntomas de mal estomacal como inflamación abdominal, dolor estomacal, y flatulencia. Su estomago e intestinos necesitan tiempo para ajustarse al cambio. Tomar agua y otros líquidos siempre es importante para la buena salud. Tomar líquidos es necesario cuando aumente la fibra en la dieta. Agua y otros líquidos le ayudaran a la fibra para que haga su trabajo de limpiar su aparto digestivo.

adjust to the change. Drinking water and other fluids is always important for good health. Fluid intake is a must when adding fiber. Water and other fluids will help fiber to do its job of moving waste from the body.

## **Lección 5: Guía de Enseñanza**

### **Objetivo**

#### **Los Participantes:**

1. Entendererán que la fibra es importante para promover la buena salud.
2. Entendererán que una dieta alta en fibra puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón, varios tipos de cáncer y otras enfermedades.
3. Podrán nombrar alimentos altos en fibra.

#### **Puntos Claves que Cubrir Cuando este Dando la Lección:**

1. Fibra es importante para la buena salud y puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedades del organismo digestivo, y enfermedades del corazón. La fibra también puede ayudar el control de la diabetes.
2. La fibra solamente se encuentra en alimentos de plantas: la mayoría de plantas contienen fibra soluble o insoluble.
3. Cuando aumente la cantidad de fibra en la dieta, hágalo gradualmente.
4. Es importante aumentar el consumo de agua y otros líquidos cuando aumente el consumo de fibra.

#### **Materiales Y Provisiones:**

1. Diapositivas para la lección
2. Panfletos "Datos Sobre la Fibra," "Agreque mas Fibra a su Dieta"
3. Recetas: Ensalada de Nopal y Aguacate, Frijoles horneados o Estofado de Verduras
4. Pos-pruebas

## **Lesson 5: Teaching Guide Objectives**

### **Participants will:**

1. Understand that fiber is important to promote good health.
2. Understand that a diet high in fiber can reduce the risk of heart disease, various types of cancer and other illnesses.
3. Be able to name foods high in fiber.

### **Key Points to Cover when Teaching this Lesson:**

1. Fiber is important for good health and can reduce the risk for some types of cancer, digestive disease and heart disease. Fiber can also help control diabetes.
2. Fiber is only found in plant foods. Most plants have soluble or insoluble fiber.
3. When increasing the amount of fiber in the diet, do it gradually.
4. It is important to increase water intake and other fluids when increasing the intake of fiber.

### **Materials and Supplies:**

1. Presentation on Fiber
2. Handouts "Fiber Facts" and "Add More Fiber to Your Diet"
3. Recipes: Nopal and Avocado Salad, Delicious Bean Bake
4. Post tests

### **Before Teaching the Lesson:**

1. Review lesson overview.
2. Review presentation slides.
3. Review handouts.

**Antes De Presentar la Lección:**

1. Repase la descripción
2. Repase las diapositivas
3. Repase los panfletos
4. Reuna las provisiones y materiales

**Rompehielo:**

1. Pregunte si hay preguntas sobre la lección anterior. Pregunte a los participantes si usaron la información de la lección previa.
2. Pregunte a los participantes que compartan el nombre de un alimento que es una buena fuente de fibra.

4. Gather materials and supplies.

**Icebreaker:**

1. Ask if there are questions about salt or sodium. Question participants about how they used information from the last lesson.
2. Ask participants to share the name of a food that is a good source of fiber.

## Procedimiento de Enseñar la Lección:

Slide  
49



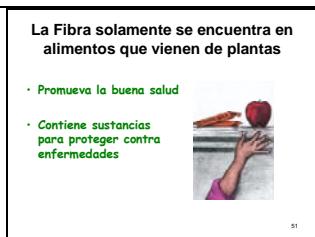
- Esta lección se centrara en **aumentar** la fibra en las comidas para mejorar la salud.
  - Esta serie de lecciones son dirigidas a hacer más saludables nuestros alimentos y recetas mientras disfrutamos nuestras comidas favoritas y la de nuestras familias.
- 
- 
- 

Slide  
50



- La mayoría de estadounidenses no comen suficiente fibra.
  - Solamente consumimos 11-15 gramos cuando la recomendación debe ser por lo menos 25 gramos diarios.
- 
- 
- 

Slide  
51



- *Pregunte ¿Que es fibra? Que alimentos contienen fibra?*
  - **Objetivo de Aprendizaje:** La fibra promueve la buena salud.
  - Contiene sustancias que protegen contra enfermedades.
- 
- 
- 

Slide  
52



- Hay dos tipos de fibra.
  - La fibra soluble se disuelve en agua y se convierte goma.
  - La fibra soluble se encuentra en frijol seco, avena, nopal, algunas frutas y verduras.
  - La fibra insoluble da bulto y suavidad a los alimentos.
  - Fuentes de fibra insoluble son trigo, granos enteros, cereales y las pieles de varias frutas y verduras.
  - *Explique el panfleto " Datos Sobre la Fibra."*
- 
- 
-

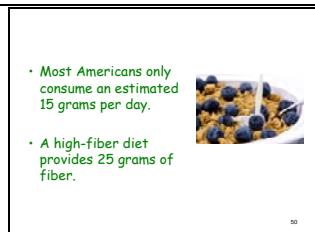
## Procedure for Teaching the Lesson:

Slide 49



- This lesson will focus on increasing fiber in foods to improve our health.
  - This series of lessons are directed at making our foods and recipes healthier while we enjoy our favorite family meals.
- 
- 
- 

Slide 50



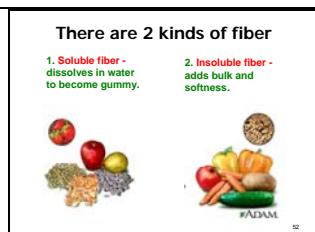
- Most Americans do not eat enough fiber.
  - We only consume 11-15 grams when the recommendation is to consume at least 25 grams daily.
- 
- 
- 

Slide 51



- Ask, "What is fiber? What foods have fiber?"
  - **Learning Objective:** Fiber promotes good health.
  - It contains substances that protect against diseases.
- 
- 
- 

Slide 52



- There are two types of fiber.
  - There is soluble fiber which dissolves in water and becomes gummy.
  - Soluble fiber is found in dry beans, oatmeal, nopal and some fruits and vegetables.
  - Insoluble fiber gives bulk and softness to foods.
  - Sources of insoluble fiber are wheat, whole grains, cereals and the skins of fruits and vegetables.
  - Explain the handout "Fiber Facts."
- 
- 
-

Slide 53

**La Fibra Hace la Comida Bultosa**

- Se conoce como "forraje"
- Detiene el agua mientras que pasa por el cuerpo
- Ayuda al sistema digestivo a trabajar mejor
- Previene problemas de la salud asociados con la digestión



53

- En general la fibra da bulto a la comida.
- Detiene el agua mientras el alimento pasa por el cuerpo.
- Ayuda al sistema digestivo trabajar mejor.
- Objetivo de Aprendizaje: Previene problemas de la salud asociado con la digestión.

---

Slide 53

Fiber Makes a Food Bulky

- known as "roughage"
- holds water as it goes through the body
- helps the digestive system work better
- prevents health problems associated with digestion



53

- In general, fiber makes food bulky.
  - It holds on to water as food goes through the body.
  - It helps our digestive system work better.
  - **Learning Objective:** Fiber also prevents health problems associated with digestion.
- 
-

Slide  
54



- Pregunte a los participantes que comparten algunas maneras de aumentar la fibra en sus dietas.
- Posibles respuestas son las siguientes:
  - Leer etiquetas - casi todas las etiquetas dirán la cantidad de fibra dietética por porción en los datos nutricionales.
  - Use MiPirámide como guía - si usted come por lo menos dos porciones de fruta, tres porciones de verduras, seis onzas de alimentos de grano, usted consumirá 25-30 gramos de fibra diariamente.
  - Busque que en los datos nutricionales el alimento contenga por lo menos tres gramos o más de fibra dietética. Agregue plátanos, fresas o almendras para aumentar la fibra.
  - Coma verduras crudas diariamente. La fibra es desintegrada cuando se cocinan. Si cocina sus verduras, la mejor manera es al vapor. Si usa agua para cocinar sus verduras, no use demasiada agua y no las sobre cocine.
  - Evite pelar frutas y verduras, la piel contiene la mayoría de la fibra. Frutas y verduras enteras contienen mas fibra que sus jugos.
  - Agregue fibra a sus recetas y en la preparación de estofados, sopas y ensaladas.
  - Coma alimentos que tienen granos que no pasan por procesamiento - granos enteros en panes, cereales y pastas. Busque en la lista de ingredientes que diga harina de grano entero, multigrado y centeno. Busque que la etiqueta diga 100 por ciento Grano Entero.
  - Tenga fruta y verduras frescas a la mano para merendar.

Slide 54



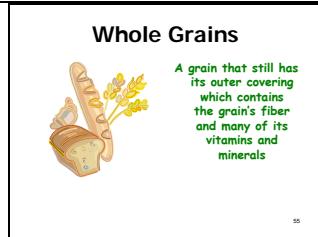
- Ask the participants to share some ways to increase fiber in their diets.
- Some possible answers are the following:
  - Reading food labels - almost all labels will have the amount of dietary fiber per serving in the nutrition facts.
  - Use MyPyramid as a guide - if you eat at least two fruit servings, three vegetable servings and six ounces of grain foods, you will consume 25-30 grams of fiber daily.
  - See that foods have at least three grams of dietary fiber per serving in the nutrition facts. Add bananas, strawberries or almonds to increase fiber.
  - Eat raw vegetables daily. Fiber can disintegrate when it is cooked. If you cook vegetables, do not use too much water and don't overcook them.
  - Avoid peeling fruits and vegetables, because the skin contains most of the fiber. Whole fruits and vegetables contain more fiber than their juice.
  - Add fiber to recipes and in the preparation of stews, soups and salads.
  - Eat foods that contain grains that have not been processed - whole grains in breads, cereals and pastas. Look for the list of ingredients to say whole grain flour, multigrain and rye. Look for the label to say 100 percent whole grain.
  - Have fresh fruits and vegetables on hand for snacks.

---

---

---

Slide 55



- Products with whole grains are high in fiber.
- The grain has a shell which contains the fiber, vitamins and minerals.

---

---

---

Slide 55	<p><b>Granos Enteros</b></p>  <p>Es un grano que aun tiene la cáscara la contiene la fibra y vitaminas y minerales.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Productos con granos enteros contienen alta cantidades de fibra.</li> <li>• El grano tiene la cáscara cual contiene la fibra y vitaminas y minerales.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 56	<p><b>Panes y Cereales de Granos Enteros</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Harina integral</li> <li>• Cereal de avena</li> <li>• Arroz marrón</li> <li>• Trigo borgol (trigo partido)</li> <li>• Panes integrales</li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Ejemplo de productos que contienen granos enteros son harinas integrales, cereal de avena, harina de maíz integrales, arroz integral.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 57	<p><b>Frutas</b></p>  <p>Manzanas, Bananas/Plátanos, Frambuesas, Cerezas, Uvas, Limones, Lima, Mangos, Melones, Sandía, Naranjas, Duraznos, Peras, Papaya, Ananá/Piña, Ciruelas, Pasas de uva, Mandarinas</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Las frutas frescas contienen fibra.</li> <li>• Coma mas de sus frutas favoritas.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 58	<p><b>Verduras</b></p>  <p>Coliflor, apio, pepinos, berenjena, lechuga, hongos, cebollas, tomates, jugo de tomate, jugo de verduras, brócoli, calabaza, zanahorias, zapallo, okra, aguacate, chayote, nopal, espinaca y camotes</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Estas son unas verduras comunes. <i>Lea algunas verduras de la lista.</i></li> <li>• Tenga Verduras y frutas al alcancé para comer mas frecuente.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 59	<p><b>Coma mas Frutas y Verduras</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fácil de preparar y servir</li> <li>• Muchas Opciones</li> <li>• Requiere poco o nada de preparación</li> <li>• Buen Sabor</li> <li>• Buenas para su salud</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Las frutas y verduras son fáciles de preparar y servir.</li> <li>• Nos dan muchas opciones en las comidas.</li> <li>• Requieren poco o nada de preparación.</li> <li>• Tienen buen sabor.</li> <li>• Y principalmente son buenas para la salud.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

Slide 56	<p><b>Whole-grain breads and cereals</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• whole wheat flour</li> <li>• oatmeal cereal</li> <li>• brown rice</li> <li>• wheat bran</li> <li>• whole-wheat breads and rolls</li> </ul>  <p style="text-align: center;">56</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Learning Objective:</b> Examples of products that have whole grains are whole-wheat flour, oatmeal cereal, brown rice, wheat bran and whole-wheat breads.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 57	<p><b>Frutas</b></p>  <p>Apples, Bananas, Raspberries, Cherries, Grapes, Limes, Lemons, Mango, Watermelon, Melons, Oranges, Peaches, Pears, Papaya, Pineapple, Plums, Raisins, Mandarins</p> <p style="text-align: center;">57</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Learning Objective:</b> Fresh fruits have fiber.</li> <li>• Eat more of your favorite fruits.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 58	<p><b>Vegetables</b></p>  <p>Cauliflower, celery, cucumbers, egg plant, lettuce, mushrooms, onions, tomatoes, tomato juice, vegetables juice, broccoli, cabbage, carrots, potatoes, okra, nopal cactus, sweet potato, yucca, chayote pear, avocado, spinach and squash</p> <p style="text-align: center;">58</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Learning Objective:</b> These are some common vegetables. <i>Read some vegetables from the list.</i></li> <li>• Have fruits and vegetables at hand to eat more frequently.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 59	<p>Eat more <b>fruits and vegetables</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• easy to fix and serve</li> <li>• many choices</li> <li>• require little or no preparation</li> <li>• taste great</li> <li>• good for your health</li> </ul> <p style="text-align: center;">59</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fruits and vegetables are easy to prepare and serve.</li> <li>• They give us many choices for meals.</li> <li>• They require little or no preparation.</li> <li>• They taste great.</li> <li>• They are good for your health.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 60	<p><b>Cooked Beans and Legumes</b></p>  <p>All kinds of beans Peas Garbanzo beans Lentils</p> <p style="text-align: center;">60</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Learning Objective:</b> Different kinds of beans and peas are good sources of fiber.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

Slide  
60

Frijoles y Legumbres Cocidos



Frijoles/Porotos de cualquier tipo  
Chicharos  
Garbanzos  
Lentejas

60

- **Objetivo de Aprendizaje:** Diferentes tipos de frijoles y guisantes cocidos también son buenas fuentes de fibra.

---

---

---

Slide  
61

Agregar mas fibra en su dieta



1 taza harina blanca + ½ taza harina blanca = ½ taza harina de trigo

· Sustituya harina de trigo por  $\frac{1}{2}$  taza de harina blanca en recetas de pan/pastelería

· Agregue frijoles a sus sopas, estofados y ensaladas.

61

- Puede sustituir 1/4 de taza de harina blanca total con harina de trigo. Por ejemplo, si necesita 1 taza de harina blanca, puede usar 3/4 taza de harina blanca y 1/4 taza de harina de trigo.
- Agregue frijoles a sus sopas, estofados y ensaladas.

---

---

---

Slide  
62



· Tome suficiente agua, hasta 8 tazas al día

· Aumente el consumo de fibra gradualmente para prevenir incomodidad intestinal (hinchazón, entumecimiento, y gas)

62

- Recuerden tomar agua y líquidos.
- Tome hasta 8 tazas de agua por día.
- Aumente el consumo de fibra en su dieta gradualmente para evitar incomodidad estomacal como hinchazón, entumecimiento, y gas.

---

---

---

## Slide 61

Add more fiber to your diet

1 cup white flour + 3/4 cup white flour = 1 1/4 cup whole-wheat flour

- Substitute whole-wheat flour for  $\frac{1}{2}$  of the white enriched flour in bread and cake recipes.
- Add beans to soups, stews and salads.

61

- You can substitute a 1/4 cup of white flour with whole-wheat flour. For example: if you need 1 cup of white flour you can use 3/4 cup of white flour and 1/4 cup of whole wheat flour.
  - Add beans to your soups, stews and salads.
- 
- 
- 

## Slide 62

- Drink plenty of water, up to 8 cups per day.
- Increase fiber intake gradually for less intestinal discomfort (bloating, abdominal cramping and gas).

62

- Remember to drink water and liquids.
  - Drink up to 8 glasses of water a day.
  - Increase fiber gradually for less stomach discomfort like bloating, cramps and gas.
- 
- 
-

Slide 63	<p><b>Haga que la Fibra Quepa en su Día</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coma cereales de granos enteros</li> <li>• Coma sus verduras crudas</li> <li>• No pele todas las frutas</li> <li>• Agregue frijol a sus sopas y estofados</li> <li>• Tenga fruta fresca a la mano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para hacer que la fibra quepa en su día, trate de escoger cereales de granos enteros, verduras y frutas frescas. No pele todas las frutas, y use frijol en sus sopas y estofados.</li> <li>• <b>Los puntos clave que hay que recordar son:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fibra es importante para la buena salud y puede reducir el riesgo de algunos tipos de cáncer, enfermedades del organismo digestivo, y enfermedades del corazón. La fibra también puede ayudar el control de la diabetes.</li> <li>• La fibra solamente se encuentra en alimentos de plantas; la mayoría de plantas contienen fibra soluble e insoluble.</li> <li>• Cuando aumente la cantidad de fibra en la dieta, hágalo gradualmente.</li> <li>• Es importante aumentar el consumo de agua y otros líquidos cuando aumente el consumo de fibra.</li> <li>• <i>Reparta etiquetas de alimentos altos y bajos en fibra.</i></li> <li>• <i>Haga que cada participante evalúe si el producto es una buena fuente de fibra por porción.</i></li> <li>• <i>Si el producto contiene por lo menos 3 gramos de fibra por porción, es una buena fuente de fibra.</i></li> <li>• <i>Diga a la clase el tema de la próxima lección.</i></li> <li>• <i>Reparta la pos prueba y recuerde a los participantes porque es importante tener una pre y pos prueba.</i></li> <li>• <i>Cuando los participantes terminen la prueba, pueden pasar a probar las recetas y evaluarlas.</i></li> </ul> </li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
-------------	---	--

---



---



---

Prepare la receta para probar. Comparta las ideas para modificar la fibra en la receta usando la muestra traída por el instructor. Pregunte a los participantes que compartan como ellos pueden modificar la cantidad de fibra en las recetas que ellos hacen.

---

## Slide 63

### Fit fiber into your day

- eat whole grain cereals
- eat raw vegetables
- avoid peeling fruits
- add beans to stews and soups
- eat grains
- keep fresh fruit on hand

- To make fiber fit into your day, try to choose whole grain cereals, fresh fruits and vegetables. Don't peel the whole fruit and use beans in your soups and stews.
  - It is important to increase water intake and other fluids when increasing the intake of fiber.
  - **Key points to remember:**
    - Fiber is important for good health and can reduce the risk for some types of cancer, digestive disease and heart disease. Fiber can also help control diabetes.
    - Fiber is only found in plant foods; most plants have soluble or insoluble fiber.
    - When increasing the amount of fiber in the diet, do it gradually.
  - *Pass out food labels high and low in fiber.*
  - *Have each participant evaluate if the product is a good source of fiber per serving.*
  - *If the product has at least 3 grams of fiber per serving, it is a good source of fiber.*
  - *Tell the class the topic for the next lesson.*
  - *Pass out the post test and remind participants the importance of the pre- and post tests.*
  - *Once the participants have completed their post test, they may taste and evaluate recipes.*
- 
- 
- 

---

Prepare the recipe for tasting. Share ideas for modifying the fiber in recipes using the recipe brought in by the instructor. Ask participants to share how they can modify the amount of fiber in the recipes they cook at home.

## **Lección 6: Haciendo Selecciones Saludables en el Mercado**

### **Información de Fondo**

Es importante poder usar la información sobre varios tipos de alimentos para hacer las mejores selecciones que ayudaran a mejorar nuestra salud.

Las recomendaciones en *MiPirámide* dicen que consuma la mitad de productos de grano en granos integrales. Compre pan, arroz, galletas, cereales y harina integral. Cuando lea las etiquetas, elija alimentos en que el primer ingrediente sea uno de los siguientes: arroz integral, trigo burgol, harina integral, harina de avena, maíz de grano entero, avena de grano integral, cebada de grano integral, trigo de grano integral o arroz salvaje. Lea los datos nutricionales y escoja productos con la mayor cantidad de porcentaje diario de fibra dietética.

Escoja una variedad de verduras y frutas frescas de estación durante el año. Guarde verduras congeladas para cocinar en forma rápida y práctica. Pruebe las verduras crudas o suavemente cocidas al vapor. Si compra verduras enlatadas, busque que la etiqueta diga "sin sal agregada" para reducir la cantidad de sal consumida diariamente. Busque que las frutas enlatadas digan "sin azúcar agregada" o en "su jugo natural." Mantenga frutas frescas a la vista para una merienda rápida y baja en calorías.

Busque proteínas bajas en grasas como pez, pollo, pavo y proteínas de plantas como nueces y fríjol. Los cortes de carne roja con menos grasa son los bistec de lomo superior, lomo y cuarto delantero y paleta. Corte la grasa visible y use menos yemas del huevo para reducir la cantidad de colesterol malo consumido.

La actividad física es un componente de mantenimiento de peso y buena salud. En su vida diaria, puede usar los escalones en vez de elevadores y escaleras mecánicas, estacionarse mas lejos de la entrada a las tiendas, realice una caminada al aire libre. La actividad física es recomendada la mayoría de los días de la semana, pero para empezar, haga su meta 10 minutos tres veces por semana y aumente el tiempo y las veces por semana poco a poco, hasta que alcance por lo menos 30 minutos por día, la mayoría de los días de la semana.

## **Lesson 6: Making healthier selections in the supermarket**

### **Overview**

It is important to use the information about the various types of foods in order to make better choices that will improve our health.

The recommendations from *MyPyramid* say to consume half of our grain products from whole grains. Choose whole-wheat bread, rice, cookies, cereals and flour. When reading food labels, choose food whose first ingredient is one of the following: brown rice, wheat bran, wheat flour, oatmeal cereal, whole grain wheat or wild rice. Read the nutrition facts and choose products with a higher percentage daily dietary fiber.

Choose a variety of seasonal fresh fruits and vegetables throughout the year. Keep frozen vegetables for quick and easy cooking. Try raw or lightly steamed vegetables. If you buy canned vegetables, look for labels to say "no added salt" to reduce the amount of salt consumed daily. Look for canned fruits labeled "no added sugar" or "in its own juice." Keep fruits in sight for a quick snack that is low in calories.

Look for proteins low in fats like fish, chicken, turkey and plant-based proteins like nuts and beans. The cuts of red meat with less fat are round steaks and roasts, top loin, top sirloin and chuck shoulder and arm roasts. Choose lean ground beef or rinse cooked ground beef in hot running water before seasoning. Cut the visible fat and use less egg yolks to reduce the amount of bad cholesterol consumed.

One other important component of good health and weight maintenance is physical activity. In your daily life, take the stairs instead of the elevator or escalators, park farther from the entrance at the stores or walk outdoors. It is recommended to have physical activity most days of the week, but to begin, make your first goal 10 minutes three days a week and increase length of time and days of the week little by little until you reach at least 30 minutes per day, most days of the week.

## **Lección 6: Guia de Enseñanza**

### **Objetivo**

#### **Los Participantes:**

1. Usaran los Datos Nutricionales para hacer selecciones más saludables en el mercado.
2. Reconoser alimentos saludables.

#### **Puntos Claves que Cubrir Cuando este Dando la Lección:**

1. Los alimentos más saludables en el mercado son las frutas y carnes frescas.
2. Escoja bebidas bajas en calorías cuando salga a comer.
3. La actividad física es necesaria para la salud el mantenimiento de peso.

#### **Materiales Y Provisiones:**

1. Presentación "Haciendo Selecciones Saludables en el Mercado"
2. Cucharas, platos y servilletas para servir los alimentos que prepararon los participantes

#### **Antes De Presentar la Lección:**

1. Repase la sección titulada descripción.
2. Reuna las provisiones y materiales necesarias.

#### **Rompehielo:**

1. Pregunte si hay preguntas sobre la lección previa.
2. Pregunte como los participantes usaron la información de la lección previa.
3. Pregunte a los participantes que nombren alimentos altos en fibra.

## **Lesson 6: Teaching Guide**

### **Objective**

**The participants will:**

1. Use the Nutrition Facts panel to make better choices at the supermarket.
2. Recognize healthier foods.

**Key Points to Cover When Teaching the Lesson:**

1. The healthiest foods in the supermarket are fresh fruits, vegetables and meats.
2. Choose beverages low in calories.
3. Physical activity is necessary for health and weight maintenance.

**Materials and Supplies:**

1. Presentation "Making Healthier Choices in the SuperMarket"
2. Spoons/forks/knives, plates and napkins for serving foods that the participants prepared

**Before Teaching the Lesson:**

1. Review the lesson overview.
2. Gather all materials and supplies needed.

**Icebreaker:**

1. Ask participants if they have questions about the last lesson.
2. Ask participants how they used the information from the previous lesson.
3. Ask participants to name foods high in fiber.

## Procedimiento de Enseñar la Lección:

Slide 64	    64	<ul style="list-style-type: none"><li>Hoy van a aprender como hacer mejores decisiones sobre los alimentos en el súper mercado.</li></ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 65	  Alimentos en el Mercado <ul style="list-style-type: none"><li>• Escoja alimentos frescos (verduras, frutas, carnes)</li><li>• Escoja leche descremada, no entera</li><li>• Escoja aceite vegetal, de olivo, canola en vez de mantequilla o mantequilla</li></ul> 65	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Objetivo de Aprendizaje:</b> En el mercado, es mejor seleccionar verduras, frutas, y carnes frescas en lugar de alimentos empacados.</li><li>Escoja la leche descremada, no entera. La leche entera tiene la tapa roja y contiene más calorías.</li><li>Busque leche que no tenga la tapa roja.</li><li>Escoja aceites de vegetal, canola e olivo en lugar de manteca o mantequilla."</li><li><i>Si hay preguntas sobre la leche entera para los niños, ella es nutritiva para ellos porque están creciendo. Para adultos, las leches descremadas son mejor porque no contribuyen tantas calorías como la leche entera.</i></li></ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 66	  Alimentos en el Mercado <ul style="list-style-type: none"><li>• Seleccione productos que sean bajos en sal/sodio<ul style="list-style-type: none"><li>- Menos de 350mg por porción se considera bajo en sodio</li></ul></li><li>• Lea la etiqueta de los Datos de Nutrición</li></ul> 66	<ul style="list-style-type: none"><li><b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Lean los Datos Nutricionales en los paquetes de alimentos y escojan que tengan &lt;350mg de sodio por porción.</li><li>Recuerden que la recomendación es de 2300mg por día, igual que una cucharadita por día.</li><li>Pongan atención a las calorías, grasa total, carbohidratos y el tamaño de las porciones en cada paquete.</li></ul> <hr/> <hr/> <hr/>

## Procedure for Teaching the Lesson:

Slide 64



- Today you will learn how to make better choices in the supermarket.

---

---

---

---

Slide 65



- Learning Objective:** In the supermarket, it's better to choose fresh fruits, vegetables and meats instead of packaged foods.
- Choose fat free or reduced fat milk, not whole.
- Whole milk has more calories from fat. Reduced fat milk does not have less vitamins and minerals than whole milk.
- Choose vegetable, canola or olive oil instead of lard or butter.
- If there are questions about whole milk for children, it is nutritious for them because they are growing. For adults, fat-free and reduced fat milks are better because they don't contribute as many calories as whole milk.

---

---

---

---

Slide 66



- Learning Objective:** Read the Nutrition Facts panel on the packages of foods and choose those that have less than 350mg of sodium per serving.
- Remember that the recommendation is less than 2300mg per day, same as 1 tsp a day.
- Pay attention to the calories, total fat, carbohydrates and the size of the servings in each package.

---

---

---

---

Slide 67	<p>Alimentos en el Mercado</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Seleccione pastas, panes, granos, cereales y tortillas de grano entero</li> <li>• 3 gramos de fibra dietética por porción</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Para incorporar más fibra en su dieta, escoja pastas, panes, granos cereales y tortillas integrales.</li> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Lea los datos nutricionales y recuerde que los alimentos que son buenas fuentes de fibra contienen por lo menos 3 gramos de fibra dietética por porción.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 68	<p>Alimentos en el Mercado</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use menos jugos de fruta y ponches para bebidas</li> <li>• Escoja jugo 100% de fruta</li> <li>• Refrescos de dieta</li> <li>• Agua</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Trate de escoger menos jugos de fruta, refrescos regulares y ponches para beber en sus casas.</li> <li>• Escoja jugos que estén marcados 100 por ciento de fruta, refrescos de dieta.</li> <li>• Reemplacen las bebidas altas en azúcar en la mesa con un cántaro de agua fría.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
Slide 69	<p>Beverages</p>  <ul style="list-style-type: none"> <li>• Water with lemon</li> <li>• Use artificial sugar</li> <li>Reduce the sugar in your drinks by half:  <math>\frac{1}{2}</math> cup beverage with sugar  <math>+ \frac{1}{2}</math> cup water  <math>= \frac{1}{2}</math> of the sugar in your drink</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Objetivo de Aprendizaje:</b> Podemos reducir la cantidad de azúcar que tomamos en nuestras casas tan solo llenando la mitad de su vaso con la bebida dulce y la otra mitad con agua.</li> <li>• Así corta la cantidad de azúcar que normalmente toma en las bebidas por mitad.</li> <li>• Puede elegir bebidas sin calorías como agua con limón, té o use azúcar artificial.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>

---

## Slide 67

Foods in the Market



- Select whole grain pastas, breads, grains, cereals and tortillas.
- 3 grams of dietary fiber per portion

67

- To put more fiber in your diet, choose whole grain pastas, breads, cereals and tortillas.
  - **Learning Objective:** Read the nutrition facts and remember that foods that are a good source of fiber will have at least 3 grams of dietary fiber per serving.
- 
- 
- 

---

## Slide 68

Foods in the Market



- Use less fruit juice and punches for drinks
- Choose 100% fruit juice
- Diet sodas
- Water

68

- **Learning Objective:** Try to choose less fruit juices, regular sodas, fruit drinks or punches to drink at home.
  - Choose juice labeled 100 percent fruit juice and diet sodas.
  - Replace beverages high in sugar on the table with a pitcher of water.
- 
- 
- 

---

## Slide 69

Beverages



- Water with lemon
- Use artificial sugar

Reduce the sugar in your drinks by half:  
 $\frac{1}{2}$  cup beverage with sugar  
+  $\frac{1}{2}$  cup water  
 $= \frac{1}{2}$  of the sugar in your drink

69

- **Learning Objective:** We can reduce the amount of sugar we drink at home simply by filling our glasses half with the sweet drink and half with water.
  - This way we cut out half the amount of sugar normally in our drinks.
  - Use calorie-free beverages like water with lemon, tea, or use artificial sugar.
- 
- 
-

Slide  
70

Actividad Física

- **Beneficios de la actividad física**
  - Energía y humor
  - Fuerza y huesos
  - Bajar/mantener su peso
  - Reducir el riesgo de enfermedades crónicas
- **Cuanto ejercicio?**
  - 30 minutos la mayoría de los días en la semana
- **Incluya a su familia en la actividad**



70

- La actividad física es muy importante para la salud.
- Nos da energía, mejora nuestro humor, fortalece nuestros músculos y huesos, ayuda a bajar y mantener nuestro peso y reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Se recomienda que hagamos ejercicio 30 minutos la mayoría de los días de la semana.
- Para hacer ejercicio mas divertido, incluya a su familia. Pueden salir a caminar, jugar fútbol en el parque o bailar
- **Los puntos clave que hay que recordar son:**
  - Los alimentos más saludables en el mercado son las frutas y carnes frescas.
  - Escoja bebidas bajas en calorías cuando salga a comer.
  - La actividad física es necesaria para la salud el mantenimiento de peso.

---

---

---

Slide  
71

*Cocinando Delicioso y Saludable*

Gracias!!!

Prepared by: Julie Plasencia, MS, RD

71

- Esto concluye nuestra serie de lecciones de Cocinando Delicioso y Saludable.
- Tienen alguna pregunta sobre esta ultima lección?"
- *Si no hay preguntas. Diga, Muchas gracias por su atención, y prepare lo necesario para buffet. En cuanto, pueden pasar a servir sus platillos que prepararon para compartir con el grupo. Anime a los participantes a compartir que saludables de su receta.*

---

---

---

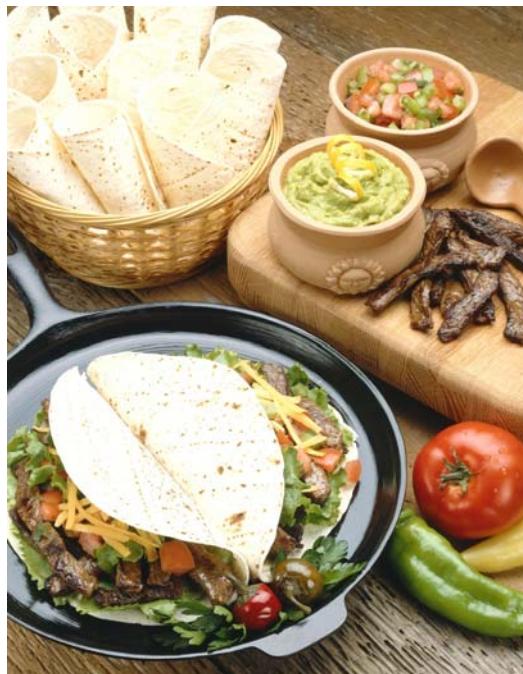
Slide 70	<p>Physical Activity</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Benefits of physical activity           <ul style="list-style-type: none"> <li>- Energy and good humor</li> <li>- Strength and bones</li> <li>- Lowers/maintains weight</li> <li>- Reduces risk of chronic diseases</li> </ul> </li> <li>• How much exercise?           <ul style="list-style-type: none"> <li>- 30 minutes most days of the week</li> <li>- Include your family in the activity</li> </ul> </li> </ul> 	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physical activity is very important for health.</li> <li>• It gives us energy, improves our humor, strengthens our bones and muscles, helps lower or maintain weight and it helps reduce our risk for chronic diseases.</li> <li>• It is recommended that we exercise 30 minutes most days of the week.</li> <li>• To make exercise more fun, include your family. You can go for a walk, play soccer in the park or dance.</li> </ul>
----------	---	---

**Key Points to remember are:**

- The healthiest foods in the supermarket are fresh fruits, vegetables and meats.
  - Choose beverages low in calories when going out to eat.
    - Physical activity is necessary for health and weight maintenance.
- 
- 
- 

Slide 71	<p><i>Cocinando Delicioso y Saludable</i></p> <p>Gracias!!!</p> <p>Preparada por: Julie Plasencia, MS, RD</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• This concludes our series of lessons for Cocinando Delicioso y Saludable.</li> <li>• Do you have any questions about this last lesson?</li> <li>• If there are no questions, give thanks for their attention. Prepare for buffet while participants are taking the test. Once they are finished, gather tests and allow participants to sample the foods brought in. Encourage participants to share what makes their recipe healthy.</li> </ul> <hr/> <hr/> <hr/>
----------	---	---

# Cocinando Delicioso Y Saludable



## Handout Booklet *Libro de Panfletos*

DEVELOPED BY  
JULIE PLASENCIA, M.S., Registered Dietitian, Bilingual Consultant  
MILICENT BRAXTON-CALHOUN, M.S., Program Officer  
AND  
JOYCE M. WOODSON M.S., R.D., Area Nutrition Specialist

December 2008



The University of Nevada, Reno is an equal opportunity/affirmative action employer and does not discriminate on the basis of race, color, religion, sex, age, creed, national origin, veteran status, physical or mental disability and in accordance with university policy, sexual orientation, in any program or activity it operates. The University of Nevada employs only United States citizens and aliens lawfully authorized to work in the United States.



## **Table of Contents**

Lesson 1 Label Reading for Better Eating.....	5
Lesson 2 Sugar and Carbohydrate.....	11
Lesson 3 Cut the Fat .....	15
Lesson 4 Salt and Sodium.....	17
Lesson 5 Fiber.....	29

## ***Contenido***

<i>Lección 1 Leyendo Etiquetas para Comer Mejor .....</i>	4
<i>Lección 2 Azúcar y Carbohidratos.....</i>	10
<i>Lección 3 Corte la Grasa.....</i>	14
<i>Lección 4 Sal y Sodio.....</i>	16
<i>Lección 5 Fibra .....</i>	28

The contents of this booklet include the handouts that correspond with the lessons. Remember to bring the booklet with you to each lesson.

*El contenido de este libreto incluye los panfletos correspondientes a las lecciones. Recuerde traer su libreto con usted a cada lección.*

# Lección 1: Leyendo las etiquetas de alimentos para comer mejor

## Ejemplo de Etiqueta para Macarrones con queso

El tamaño de las porciones están en medidas comunes en el hogar. Las porciones son iguales en productos similares.

Estos números le pueden ayudar a evitar comer demasiada grasa, grasa saturada, colesterol y sodio.

Datos de Nutricion			
Tamaño de la Porción 1 taza (228 g) Porciones en el paquete 2			
Cantidad por Ración			
Calorías 250	Calorías de Grasa 110	% Valor Diario*	
% Valor Diario*			
<b>Grasa Total</b> 12g	18%		
Grasa Saturada 3g	15%		
Acido Graso Trans 1.5g			
<b>Colesterol</b> 30mg	10%		
<b>Sodio</b> 470mg	20%		
<b>Carbohidratos Total</b> 31g	10%		
Fibra Dietética 0g	0%		
Azúcares 5g			
<b>Proteínas</b> 5g			
Vitamina A	4%		
Vitamina C	2%		
Calcio	20%		
Hierro	4%		
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:			
Calorías:	2,000	2,500	
Grasa Total	Menos de	65g	80g
Grasa Saturada	Menos de	20g	25g
Colesterol	Menos de	300mg	300mg
Sodio	Menos de	2,400mg	2,400mg
Carbohidrato Total		300g	375g
Fibra Dietética		25g	30g

% Valor Diario indica como el alimento queda en la alimentación diaria

Estos porcentajes le pueden ayudar a evitar comer demasiada grasa, grasa saturada, colesterol y sodio.

Estos números pueden ayudarle a obtener suficiente fibra dietética, proteína, Vitamina A, Vitamina C, calcio y hierro.

Los valores diarios son basados en la recomendación de nutrientes cuando esta consumiendo 2,000 calorías diarias. Los Valores Diarios también se presentan para personas consumiendo 2,500 calorías diarias.

# Lesson 1: Label Reading for Better Eating

## Sample Label for Macaroni and Cheese

Serving Sizes are in common household measurements. Serving sizes are the same for similar products.

These numbers can help to avoid eating too much fat, saturated fat, cholesterol and sodium.

<b>Nutrition Facts</b>	
Serving Size 1 cup (228g)	
Servings Per Container 2	
<b>Amount Per Serving</b>	
Calories	250
% Daily Value*	
Total Fat 12g	18%
Saturated Fat 3g	15%
Trans Fat 3g	
Cholesterol 30mg	10%
Sodium 470mg	20%
Total Carbohydrate 31g	10%
Dietary Fiber 0g	0%
Sugars 5g	
<b>Protein</b>	
Vitamin A	4%
Vitamin C	2%
Calcium	20%
Iron	4%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your Daily Values may be higher or lower depending on your calorie needs.

	Calories: 2,000	2,500
Total Fat	Less than 65g	80g
Sat Fat	Less than 20g	25g
Cholesterol	Less than 300mg	300mg
Sodium	Less than 2,400mg	2,400mg
Total Carbohydrate	300g	375g
Dietary Fiber	25g	30g

% Daily Value shows how a food fits into the overall daily diet.

These percentages can help you avoid eating too much fat, saturated fat, cholesterol and sodium.

These numbers can help you get enough dietary fiber, protein, Vitamin A, Vitamin C, calcium and iron.

Daily values are based on recommended nutrient intakes when eating 2,000 calories per day. Daily Values are also listed for persons eating 2,500 calories per day.

# Lección 1: Leyendo las etiquetas de alimentos para comer mejor (continuación)

A

Nutrition Facts/Datos De Nutrición		
Serv. Size/Tamaño por porción: 1/12 recipe/receta		
Servings Per Container/Raciones por Envase: 12		
Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorías 136		
Calories from Fat/Calorías de Grasa 31		
% Daily Value/Valor Diario*		
Total Fat/Grasa Total	3g	5%
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g	4%
Cholesterol/Colesterol	18mg	6%
Sodium/Sodio	88mg	4%
Total Carb./Carbohidrato Total	25g	8%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g	4%
Sugars/Azúcares	17g	
Protein/Proteínas	2g	3%
Vitamin/Vitamina A 3% • Vitamin/Vitamina C 2%		
Calcium/Calcio 1%	*	Iron/Hierro 3%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
* Los porcentajes de Valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
Calories/Calorías 2,000 2,500		
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de 65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de 20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de 300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de 2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total	300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética	25g	30g
Calories per gram/Calorías por grama: Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4		

B

Nutrition Facts/Datos De Nutrición		
Serv. Size/Tamaño por porción: 2/3 cup/taza		
Servings Per Container/Raciones por Envase: 4		
Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorías 48		
Calories from Fat/Calorías de Grasa 5		
% Daily Value/Valor Diario*		
Total Fat/Grasa Total	1g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g	0%
Cholesterol/Colesterol	0mg	0%
Sodium/Sodio	173mg	7%
Total Carb./Carbohidrato Total	11g	4%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	2g	10%
Sugars/Azúcares	6g	
Protein/Proteínas	2g	4%
Vitamin/Vitamina 12% • Vitamin/Vitamina C 178%		
Calcium/Calcio 2%	*	Iron/Hierro 6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
* Los porcentajes de Valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
Calories/Calorías 2,000 2,500		
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de 65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de 20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de 300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de 2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total	300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética	25g	30g
Calories per gram/Calorías por grama: Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4		

Dulce de manzana

Salsa fresca

Use estas dos etiquetas para contestar las próximas preguntas.

1. ¿Cuantas porciones hay en el paquete A? \_\_\_\_\_
2. ¿Cuanta grasa total hay en una porción en el paquete A? \_\_\_\_\_
3. ¿Cual alimento es mas bajo en grasa total por porción, el alimento en paqueta A o el alimento en el paquete B? \_\_\_\_\_
4. ¿Cual alimento tiene mas fibra dietética en el paquete entero, el alimento en paqueta A o el alimento en el paquete B? \_\_\_\_\_

# Lesson 1: Label Reading for Better Eating (cont'd.) questions.

A

Nutrition Facts/Datos De Nutrición		
Serv. Size/Tamaño por porción: 1/12 recipe/receta		
Servings Per Container/Raciónes por Envase: 12		
Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorías 136		
Calories from Fat/Calorías de Grasa 31		
% Daily Value/Valor Diario*		
Total Fat/Grasa Total	3g	5%
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g	4%
Cholesterol/Colesterol	18mg	6%
Sodium/Sodio	88mg	4%
Total Carb./Carbohidrato Total	25g	8%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g	4%
Sugars/Azúcares	17g	
Protein/Proteínas	2g	3%
Vitamin/Vitamina A 3% • Vitamin/Vitamina C 2%		
Calcium/Calcio 1%		• Iron/Hierro 3%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
* Los porcentajes de Valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
Calories/Calorías: 2,000 2,500		
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g 80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g 25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg 300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg 2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total	300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética	25g	30g
Calories per gram/Calorías por gramo: Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4		

B

Nutrition Facts/Datos De Nutrición		
Serv. Size/Tamaño por porción: 2/3 cup/taza		
Servings Per Container/Raciónes por Envase: 4		
Amount Per Serving/Cantidad por Ración		
Calories/Calorías 48		
Calories from Fat/Calorías de Grasa 5		
% Daily Value/Valor Diario*		
Total Fat/Grasa Total	1g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g	0%
Cholesterol/Colesterol	0mg	0%
Sodium/Sodio	173mg	7%
Total Carb./Carbohidrato Total	11g	4%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	2g	10%
Sugars/Azúcares	6g	
Protein/Proteínas	2g	4%
Vitamin/Vitamina 12% • Vitamin/Vitamina C 178%		
Calcium/Calcio 2%		• Iron/Hierro 6%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.		
* Los porcentajes de Valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.		
Calories/Calorías: 2,000 2,500		
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g 80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g 25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg 300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg 2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total	300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética	25g	30g
Calories per gram/Calorías por gramo: Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4		

Apple Candy

Fresh Salsa

Use these two package labels to answer the following:

- How many servings are in package A? \_\_\_\_\_
- How much total fat is in one serving of the food in package A? \_\_\_\_\_
- Which food is lower in total fat per serving, the food in package A or the food in package B? \_\_\_\_\_
- Which food has more fiber in the whole package, the food in package A or the food in package B? \_\_\_\_\_

<b>Datos Nutricionales</b>	
Tamaño por Ración 1 taza (236ml)	
Raciones por Envase 1	
Cantidad por Ración	
<b>Calorías</b>	80 Calorías de Grasa 0
	% Valor Diario*
<b>Grasa Total</b> 0g	0%
Grasa Saturada 0g	0%
Acido Graso Trans 0g	
<b>Colesterol</b> Menor de 5mg	0%
<b>Sodio</b> 120mg	5%
<b>Carbohidrato Total</b> 11mg	4%
Fibra Dietética 0g	0 %
Azucares 11g	
<b>Proteínas</b> 9g	17%
Vitamina A 10% • Vitamina C 4%	
Calcio 30% • Hierro 0% • Vitamina D 25%	
*Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas.	



## Nutrition Facts/Datos De Nutrición

Serv. Size/Tamaño por porción: 1/8 recipe/receta  
Servings Per Container/Raciones por Envase: 8

### Amount Per Serving/Cantidad por Ración

Calories/Calorías 280

Calories from Fat/Calorías de Grasa 57

% Daily Value/Valor Diario\*

Total Fat/Grasa Total	6g	9%
Saturated Fat/Grasa Saturada	1g	5%
Cholesterol/Colesterol	34mg	11%
Sodium/Sodio	224mg	9%
Total Carb./Carbohidrato Total	38g	13%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	1g	4%
Sugars/Azúcares	1g	
Protein/Proteínas	16g	

Vitamin/Vitamina A 2% + Vitamin/Vitamina C 6%

Calcium/Calcio 2% + Iron/Hierro 14%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.  
\* Los porcentajes de Valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

Calories/Calorías: 2,000 2,500

Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram/Calorías por grama:  
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4

## Nutrition Facts/Datos De Nutrición

Serv. Size/Tamaño por porción: 1/6 recipe/receta  
Servings Per Container/Raciones por Envase: 6

### Amount Per Serving/Cantidad por Ración

Calories/Calorías 408

Calories from Fat/Calorías de Grasa 20

% Daily Value/Valor Diario\*

Total Fat/Grasa Total	2g	3%
Saturated Fat/Grasa Saturada	0g	1%
Cholesterol/Colesterol	165mg	55%
Sodium/Sodio	196mg	8%
Total Carb./Carbohidrato Total	70g	23%
Dietary Fiber/Fibra Dietética	4g	18%
Sugars/Azúcares	21g	
Protein/Proteínas	21g	54%

Vitamin/Vitamina A 16% + Vitamin/Vitamina C 165%

Calcium/Calcio 7% + Iron/Hierro 31%

\* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs.  
\* Los porcentajes de Valores diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades calóricas:

Calories/Calorías:	2,000	2,500	
Total Fat/Grasa Total	Less than/Menos de	65g	80g
Sat. Fat/Grasa Saturada	Less than/Menos de	20g	25g
Cholesterol/Colesterol	Less than/Menos de	300mg	300mg
Sodium/Sodio	Less than/Menos de	2,400mg	2,400mg
Total Carb./Carbohidrato Total		300g	375g
Dietary Fiber/Fibra Dietética		25g	30g

Calories per gram/Calorías por grama:  
Fat/Grasa 9 • Carbohydrate/Carbohidrato 4 • Protein/Proteína 4

## Rice and Chicken Arroz con Pollo

## Grilled shrimp with pasta and pineapple salsa Camarones a la parrilla con pasta y salsa de piña

# Lección 2: AZÚCAR

## Reducza la Cantidad de Azúcar

- Reduzca 1/3 de la cantidad de azúcar requerida en las recetas para confeccionar galletas dulces, pasteles, natillas, atoles y panes dulces
- Agregue especias extra para un sabor más dulce.

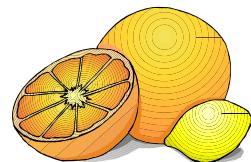
Canela	Nuez moscada
Pimiento dulce	
- Disminuya la cantidad de azúcar que usa al preparar las frutas que va a congelar.
- Use extractos para dar sabor.

Vainilla	Nuez
Hierbabuena	Naranja



## Elimine el Azúcar

- Compre frutas enlatadas en su propio jugo en lugar de en jarabe.
- Elija jugos que sean 100 por ciento de frutas en vez de ponches u horchatas.
- Elija jugos 100 por ciento de frutas, leche o agua en vez de refrescos.
- Opte por frutas, queso o pan (no pan dulce) en vez de dulces o golosinas.



## Use Alimentos Bajos en Azúcar

- Substituya hasta 1/3 del azúcar requerida para preparar postres horneados con jugo de fruta o compota de manzana.
- Substituya 1/4 del azúcar requerida con leche en polvo sin grasa.



*Adaptado de la Extensión Cooperativa del Estado de Colorado  
Distribuido por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada*

# Lesson 2: SUGAR

## Reduce Sugar

- Reduce sugar in cookies, pie fillings, custard, puddings and quick breads by as much as 1/3 the amount in the recipe.



- Add extra spice for a sweeter taste.

Cinnamon  
Allspice

Nutmeg

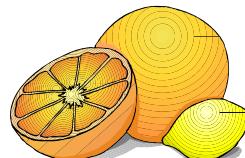
- Decrease the amount of sugar you use when freezing fruit.

- Use extracts for flavor.

Vanilla  
Peppermint

Orange  
Almond

## Eliminate Sugar



- Buy fruit packed in its own juice instead of syrup.
- Choose 100 percent fruit juice instead of fruit punch or drinks.
- Choose 100 percent fruit juice, milk or water instead of soft drinks.
- Choose fruit, cheese or breads for snacks instead of sweets.

## Use low sugar foods

- Replace up to 1/3 of the sugar in baked goods with fruit juice or applesauce.
- Substitute 1/4 of the sugar required with fat-free powdered milk.



*Adapted from Colorado State Cooperative Extension  
Distributed by University of Nevada Cooperative Extension*

## Lección 2: Edulcorantes sin Calorías

Es natural que nos gusten los alimentos dulces. Nacemos con tendencia a preferir lo dulce. Para controlar la diabetes debemos controlar nuestro consumo de carbohidratos. Los alimentos dulces y azucarados tienen un alto contenido de carbohidratos. Los edulcorantes sin calorías pueden ayudar a controlar la cantidad de carbohidratos en los alimentos. He aquí algunos consejos sobre el uso de edulcorantes sin calorías:

- Lea en la etiqueta el contenido total de carbohidratos. Los tipos de azúcar y edulcorantes utilizados también aparecerán en la lista de ingredientes.
- El azúcar da a los alimentos su sabor dulce. A los productos horneados, los ayuda a dorarse, los mantiene húmedos y les da volumen. Los edulcorantes sin calorías sólo proporcionan el sabor dulce. Puede esperar los mejores resultados al usar edulcorantes sin calorías con productos tales como pudines, postres de fruta, salsas y chocolate caliente.
- La mayoría de los edulcorantes sin calorías son 100 o más veces más dulces que el azúcar, o más. Es preciso usarlos en cantidades pequeñas, para evitar un sabor demasiado dulce o un sabor residual desagradable.
- Hay alternativas herbales para el azúcar que están disponibles en tiendas de alimentos naturales. Como la seguridad de estos productos no ha sido aun comprobada, la Administración de Alimentos y Drogas (Food and Drug Administration ) no ha dado la aprobación para ser usados como edulcorantes.

Edulcorante	Información de contacto	Costo	Equivalente de dulzor	Usos culinarios
Acesulfame-K: Sweet one™ Swiss sweet™	Sweet One 1-800-544-8610 <a href="http://www.sweetone.com">www.sweetone.com</a>	\$\$\$\$	1 paquete = 2 cta. de azúcar 12 paquetes = $\frac{1}{2}$ tz de azúcar 24 paquetes = 1 tz de azúcar	Estable al calentarlo. Cierto sabor residual.
Aspartamo: Equal™ Nutrasweet™ Natrataste™ *también disponible en cajas, en forma granulada (Equal Spoonfuls™)	NutraSweet 1-800-321-7254 <a href="http://www.equal.com">www.equal.com</a>	\$\$\$\$ \$\$\$ \$\$\$	1 paquete = 2 cucharaditas de azúcar 12 paquetes = $\frac{1}{2}$ tz de azúcar 24 paquetes = 1 tz	Pierde el sabor dulce si se calienta durante mucho rato. Sin sabor residual.
Sacarina: Sweet'nLow™ Sugar Twin™ *también disponible en cajas, en forma granulada (Sugar Twin™)	Sweet'nLow 1-800-221-1763 <a href="http://www.sweetnlow.com">www.sweetnlow.com</a>	\$ \$	1 paquete = 2 cta. de azúcar 12 paquetes = $\frac{1}{2}$ tz 24 paquetes = 1 tz	Estable al calentarlo. Cierto sabor residual.
Sucralose™: Splenda™ *se mide igual que el azúcar	1-800-777-5356 <a href="http://www.splenda.com">www.splenda.com</a>	\$\$\$\$	2 cta. = 2 cta de azúcar 1 tz = 1 tz de azúcar	Estable al calentarlo.

Reimpreso con permiso por la Universidad de Nevada, Extension Cooperativa.

Los programas de Extensión y Empleo de WSU se encuentran disponibles para todos sin distinción. Cualquier evidencia de incumplimiento puede ser informada a través de su oficina local de Extensión de WSU. Cómo comer por placer y por salud.

## Lesson 2: No Calorie Sweeteners

Liking sweet-tasting foods is natural. We are born with a sweet tooth. To control diabetes we must manage our carbohydrate intake. Sweet and sugary foods are higher in carbohydrates. No-calorie sweeteners can help control the amount of carbohydrate in foods. Here are some tips on using no-calorie sweeteners:

- Read the label for total carbohydrate content. The types of sugars and sweeteners used will also be listed in the ingredient list.
- Sugar gives foods their sweet taste. In baked products, it helps them brown, keeps them moist and provides volume. No-calorie sweeteners provide only the sweet taste. You can expect the best results when using no-calorie sweeteners with products such as puddings, fruit desserts, sauces and hot cocoa.
- Most no-calorie sweeteners are 100 or more times sweeter than sugar. They need to be used in smaller amounts to avoid an overly sweet taste or unpleasant aftertaste.
- Herbal alternatives to sugar are available at natural foods stores. Since these products have not been tested for safety, they have not been approved by the Food and Drug Administration for use as sweeteners.

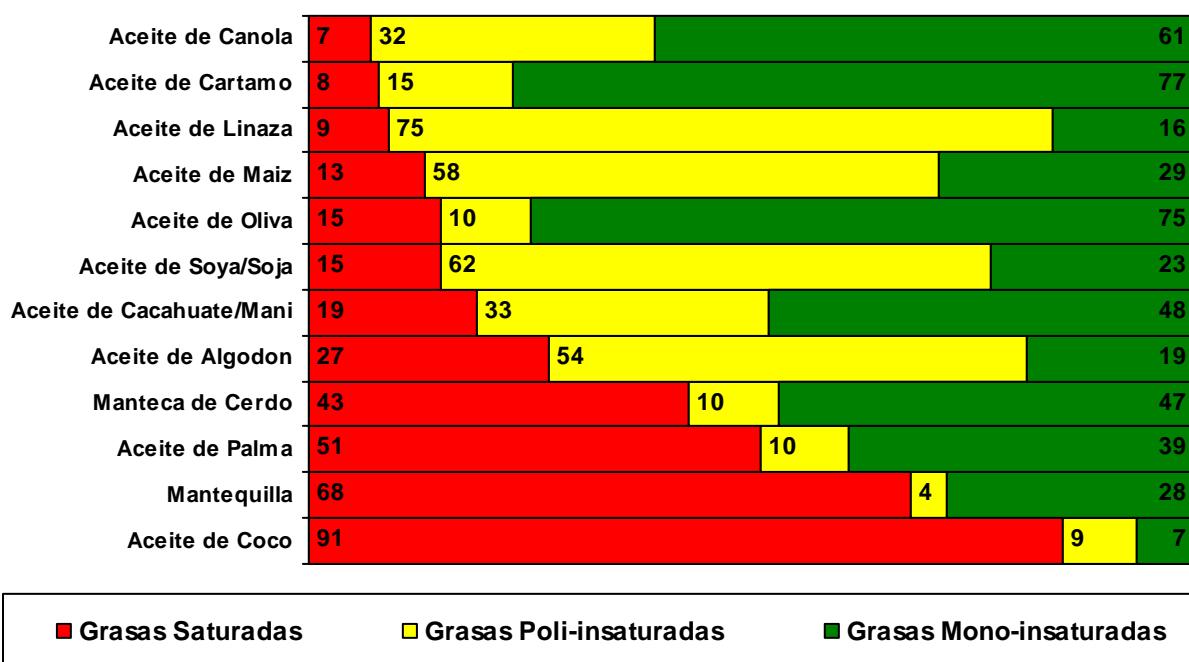
Sweetener	Contact information	Cost	Sweetening Equivalent	Cooking uses
Acesulfame-K: Sweet one™ Swiss sweet™	Sweet One 1-800-544-8610 <a href="http://www.sweetone.com">www.sweetone.com</a>	\$\$\$\$	1 packet = 2 tsp sugar 12 packets = ½ cup sugar 24 packets = 1 cup sugar	Stable when heated. Some aftertaste
Aspartame: Equal™ NutraSweet™ Natrataste™ *also available granular box form - Equal Spoonfuls™	NutraSweet 1-800-321-7254 <a href="http://www.equal.com">www.equal.com</a>	\$\$\$\$ \$\$\$ \$\$\$	1 packet = 2 tsp sugar 12 packets = ½ cup sugar 24 packets = 1 cup	Loses sweet taste when heated for a long time. No aftertaste
Saccharin: Sweet'nLow™ Sugar Twin™ * also available in granular box form – Sugar Twin™	Sweet'nLow 1-800-221-1763 <a href="http://www.sweetnlow.com">www.sweetnlow.com</a>	\$ \$	1 packet = 2 tsp sugar 12 packets = ½ cup 24 packets = 1 cup	Stable when heated. Some aftertaste.
Sucralose™: Splenda™ * measures like sugar	1-800-777-5356 <a href="http://www.splenda.com">www.splenda.com</a>	\$\$\$\$	2 tsp = 2 tsp sugar 1 cup = 1 cup sugar	Stable when heated

Reprinted with permission by the University of Nevada Cooperative Extension.

WSU Extension programs and employment are available to all without discrimination. Evidence of noncompliance may be reported through your local WSU Extension office. Eating for pleasure and health. Oct 05

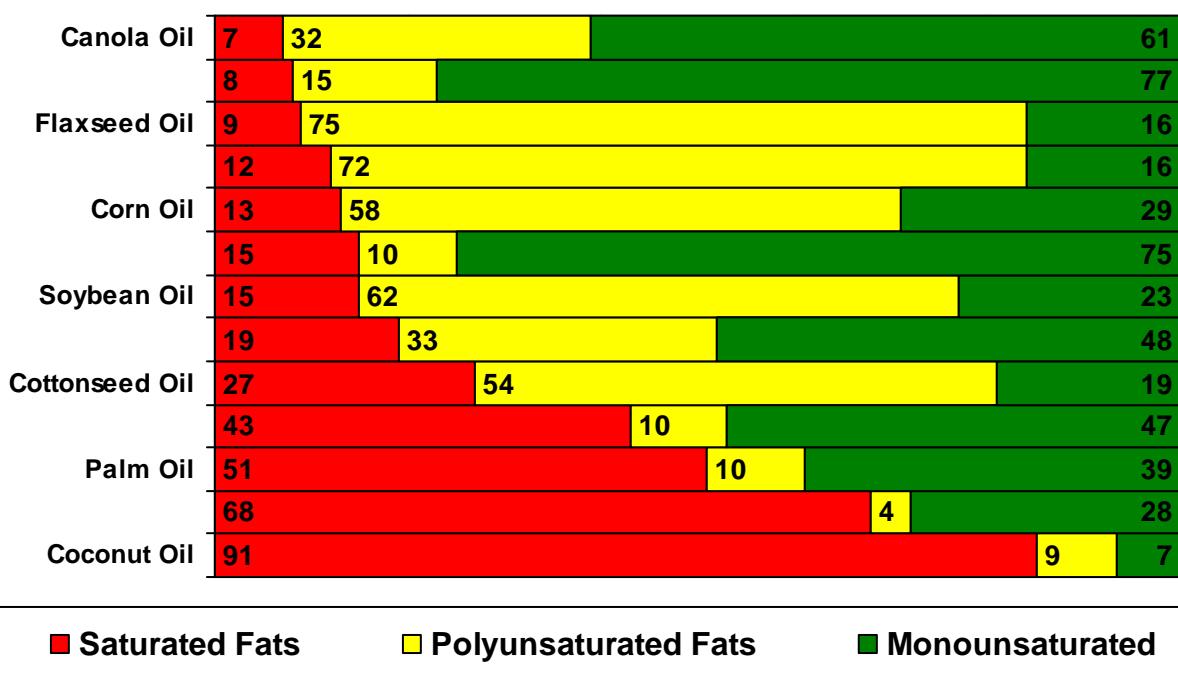
# Lección 3: Corte La Grasa

Comparacion de Grasas Alimenticias



# Lesson 3:Cut the Fat

Comparison of Dietary Fats



# Lección 4: Sal y Sodio

**Toma estos pasos para tomar control de su salud....**

## Modifique Su Consumo de SAL/SODIO

✓ **Use mas frutas , vegetales y carnes frescas.**

✓ **Revise los reclamos en las etiquetas de los alimentos.**

**Los reclamos requieren que cumplan definiciones estrictas del gobierno.**

Sodium Free (Sin Sodio)	5 milligrams of sodium (5 miligramos de sodio)
Very Low Sodium (Muy Bajo en Sodio)	35 milligrams or less sodium (35mg de sodio o menos)
Low Sodium (Bajo en Sodio)	140 milligrams or less sodium (140 miligramos de sodio o menos)
Light Sodium	50% less sodium (50% menos sodio)

✓ **Pueden encontrar productos bajos en sodio y reducidos en sodio en el supermercado.**

**Trate los próximos productos hechos con menos sodio.**

- Vegetales, jugos de vegetales y salsas enlatadas bajas en sodio
- Sopas enlatadas bajas en sodio
- Mezclas de sopas deshidratadas
- Condimentos
- Alimentos de Meriendas (papas al horno, nueces sencillas)
- Cereales listos para comer
- Panes y productos de la panadería
- Mantequilla, margarina
- Quesos
- Atún
- Carnes procesadas

✓ **Check the ingredient labels on packaged foods.**

Busque ingredientes que tengan sodio o sal como parte de su nombre.  
Ingredientes son alistados por peso, de mayor a menor.

**INGREDIENTES:** Papas, aceite vegetal, suero vacuno, sal, crema agria, sal de cebolla, glutamato monosodico, perejil disecado, acido láctico, citrato de sodio, sabor artificial.

Este alimento contiene cuatro diferentes tipos ingredientes que son sodio. Note que la sal es la cuarta ingrediente en el producto. Se puede concluir que este productor es alto en sodio.

# Lesson 4: Salt and Sodium

**Take control of your health, Use these steps to...**

## **Modify Your SODIUM/SALT INTAKE**

✓ **Use more fresh fruits, vegetables and fresh meats and poultry.**

✓ **Check claims on food labels.**

Claims must meet strict government definitions.

Sodium Free (Sin Sodio)	5 milligrams of sodium (5 miligramos de sodio)
Very Low Sodium (Muy Bajo en Sodio)	35 milligrams or less of sodium (35mg de sodio o menos)
Low Sodium (Bajo en Sodio)	140 milligrams or less of sodium (140 miligramos de sodio o menos)
Light Sodium	50% less sodium (50% menos sodio)

✓ **Low-sodium and reduced-sodium products can be found in the supermarket.**

Try the following products made with less sodium.

- Canned, low-sodium vegetables, vegetable juices and sauces
- Canned, low-sodium soups
- Dried soup mixes
- Condiments
- Snack foods (baked chips, plain nuts)
- Ready-to-eat cereals
- Bread, bakery products
- Butter, margarine
- Cheeses
- Tuna
- Processed meats

✓ **Check the ingredient labels on packaged foods.**

Look for ingredients that have sodium or salt as part of its name. Ingredients are listed by weight, from greatest to least.

**INGREDIENTS:** Potatoes, vegetable oil, whey, salt, dried milk solids, sour cream, onion salt, monosodium glutamate, dried parsley , lactic acid, sodium citrate, artificial flavors.

This food contains four different sodium ingredients. Notice that salt is the fourth ingredient in the product by weight. Therefore, this product is probably high in sodium.

## **Use hierbas y especies en lugar de sal.**

Hierbas y especias pueden ser usadas para intensificar el sabor de alimentos. Hierbas en polvo son más fuertes que migadas y hierbas desecadas son más fuertes que frescas. Si la receta pide 1/4 cucharadita de hierba en polvo, puede usar 3/4 de una cucharadita de la hierba migada o hasta 2 cucharaditas de hierba fresca. Unos gran ejemplos son el orégano, comino, canela, albahaca, canela, romero, clavos, eneldo, nuez moscada, pimentón, jengibre, mostaza y combinación de especias.

**Hierbas** - Cualquier planta con tallos delgados y tiernos que no desarrolla tejido leñoso y solo vive hasta florecer como el tomillo, el romero y el cilantro.

**Especie** - Provienen de la corteza, semillas, raíces y frutos de las plantas, tales como la raíz de jengibre, la canela y la pimienta.



## **Alimentos Altos en Sodio.**

Aderezos de ensalada	Galletas Saladas	Queso
Alimentos empacados	Jamón y Carnes Frías	Sal de cerdo/puerco
Alimentos en escabeche	Jocoque	Salsa de espagueti o jugo de tomate
Bebidas en polvo	Jugo de tomate	Sopas enlatadas o en polvo
Caldo de pollo en cubos tipo Knorr	Nueces y semillas saladas	Tocino
Carnes ahumadas o enlatadas	Olivos	Vegetales enlatados
Chicharrones	Papas Saladas	
Chorizos	Pecho curado	
	Pretzels	

## **Condimentos Altos en Sodio.**

Aderezos de ensalada	Pepinos en escabeche (Pickles)	Sal sazonada
Caldo tipo Knorr	Sal	Salsa de barbacoa
Catsup	Sal de apio	Salsa de soya
Chiles en salsa	Sal de cebolla	Salsa picante
Monosodio glutamato	Sal de mesa	Salsas para bistec
		Suavizante de carne

## **Use herbs and spices in place of salt.**

Spices and herbs can be used to enhance the natural flavor of food. Powdered herbs are stronger than crumbled and dried herbs are stronger than fresh herbs. If a recipe calls for 1/4 teaspoon powdered herb, you can use 3/4 to 1 teaspoon crumbled or flaked or 2 teaspoons fresh herb.

Great examples of spices and herbs include oregano, basil, cumin, cinnamon, rosemary, cloves, dill, nutmeg, paprika, ginger, mustard and allspice.

**Herb** (urb, hurb) *n.* leaves of plants and shrubs with non-woody stems

**Spice** (spis) *n.* comes from bark, roots, fruits, seeds or flavors of plants



## **High sodium foods.**

Bacon	Luncheon meats	Salted chips
Bologna	Salted nuts and seeds	Salted crackers
Bouillon cubes or granola	Olives	Salt pork
Buttermilk	Packaged foods	Sauerkraut
Canned or powdered soup	Pickles	Sausage
Canned vegetables	Pork rinds	Smoked or canned meats
Cheese	Powdered drink mixes	Spaghetti or tomato juice (commercial)
Corned beef	Pretzels	Tomato juice
Frankfurters	Salad dressings	

## **High sodium condiments.**

Barbecue sauce	Iodized Salt	Salad dressings
Bouillon	Meat tenderizer	Salt
Catsup	Monosodium glutamate (MSG)	Seasoned salt
Celery salt	Onion salt	Soy sauce
Chili sauce	Pickles	Worcestershire sauce
Hot sauce	Relish	

## ***¿Cuanto Sodio es Demasiado?***

No debe de consumir mas de 2,300 miligramos (equivalente a 1 cucharadita) de sodio cada día. Actualmente, la mayoría de Americanos consumen una cantidad mas alta, 4,200 miligramos por día entre hombres y 3,300 miligramos por día entre mujeres. La cuchara de medir debajo demuestra 1 cucharadita de sal de mesa. La sal de mesa es 40% sodio y 60% cloruro. Potasio, sodio y cloruro trabajan como electrolitos que realizan muchas funciones importantes del cuerpo. Demasiado sodio puede ser dañino causando presión alta o hipertensión que frecuente ocurre sin ser diagnosticada .



## ***¿Porque hay que Limitar el Sodio?***

Reduciendo la cantidad de sodio que consume puede ayudarle a reducir o prevenir la presión alta. Esto es importante porque personas con la presión alta so mas probables de desarrollar enfermedades del corazón, derrames cerebrales y enfermedad de los riñones. Enfermedad del corazón es la razón numero uno de causa de muerte en Estados Unidos y derrame cerebral es la numero 3.

## ***Consejos para Reducir el Sodio Cuando Coma Fuera de Casa***

- No use el salero. Use pimienta.
- Familiarícese con alimentos bajos en sodio y búsqelos en el menú del restaurante.
- Cuando ordene, se especifique en lo que quiere y como quiere que sea preparada su comida. Pida que su comida sea preparada sin sal.
- Agregue jugo de limón fresco al pescado y vegetales en lugar de sal.

### ***Sabía usted...***

Según la American Heart Association, los Americanos obtienen por lo menos 75 por ciento del sodio consumido de alimentos procesados como salsa de tomate, sopas, condimentos, alimentos enaltados y mezclas preparadas. La presión es directamente ligada con el consumo de sodio en la mayoría de personas; un alto consumo en sodio causa que suba la presión. Muchas personas son sensibles al sodio, especialmente entre Africano-Americanos y personas de avanzada edad.

## **How much Sodium Is Too Much?**

You should consume no more than 2,300 milligrams (equivalent to 1 teaspoon) of sodium each day. Currently most Americans consume a much larger amount, 4,200 milligrams per day in men and 3,300 milligrams per day in women. The measuring spoon below shows 1 teaspoon of table salt. Table salt is 40 percent sodium and 60 percent chloride. Potassium sodium and chloride work as electrolytes performing important functions in the body. Too much sodium can be harmful causing high blood pressure or hypertension which frequently goes undiagnosed.



## **Why Limit Sodium?**

Reducing the amount of sodium you consume may help you reduce or avoid high blood pressure. This is important because people with high blood pressure are more likely to develop heart disease, stroke and kidney disease. Heart disease is the No. 1 killer in the United States today and stroke is No. 3.

## **Tips to Reduce Sodium when Eating Out**

- Don't use the salt shaker. Use the pepper shaker or mill.
- Be familiar with low-sodium foods and look for them on restaurant menus.
- When you order, be specific about what you want and how you want your food prepared. Request that your dish be prepared without salt.
- Add fresh lemon juice to fish and vegetables instead of salt.

### **Did You Know...**

According to the American Heart Association, Americans consume at least 75 percent of their sodium from processed foods such as tomato sauce, soups, condiments, canned foods and prepared mixes. Blood pressure is directly linked to sodium intake for most people; a high sodium intake will cause an increase in blood pressure. Many people are sodium sensitive, especially African-Americans and older adults.



# Spices and Herbs

## Hierbas y Especies

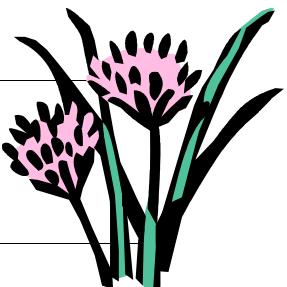
Try to use spices and herbs to give flavor to foods instead of using salt in recipes or at the table. Start by using a small amounts until it is to a taste that your whole family will like.

*Trate de usar especies y hierbas para dar sabor a las comidas en lugar de usar sal en las recetas o en la mesa. Empiece usándolas en pocas cantidades hasta que quede un sabor que le guste a su familia.*

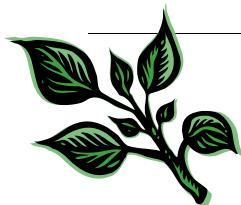
### Herbs Hierbas

#### Use With...

#### Use Con...



<b>Basil</b> <i>Albahaca</i>	Soups, stews, eggplant, squash, tomatoes, sauces, egg dishes, stuffing, tossed salads and potatoes	<i>Sopas, estofados, berenjena, calabazita, tomates, platillos de huevo, ensaladas y papas</i>
<b>Bay Leaves</b> <i>Hojas de laurel</i>	Dishes with tomato, fish and beef, stews, lentils, soups and tomato sauces	<i>Platillos con tomate, pescado y carne, lentejas, sopas y salsas de tomate</i>
<b>Chives</b> <i>Cebollines</i>	Dishes with potatoes, soups, salad dressings and salsas	<i>Platillos con papas, sopas, aderezos y salsas</i>
<b>Coriander</b> <i>Cilantro</i>	Use in Latin, Indian and Chinese dishes, salsas, fruits and legume based salads	<i>Platillos de América Latina, India y China, salsa, frituras, ensaladas de legumbres</i>
<b>Coriander Leaves</b> <i>Hojas de cilantro</i>	Cooked rice, grilled chicken or fish, dish with ripe tomatoes, if possible use it fresh	<i>Arroz cocido, pollo o pescado asado o un platillo con tomates maduros; si es posible úselo fresco</i>





## Herbs Hierbas

### Use With...

### Use Con...

Dill <i>Eneldo</i>	Salmon or tuna salads, potato, cucumbers, salad dressings and salsas	<i>Ensalada de atún o salmón, de papa, pepinillos, aderezos y salsas</i>
-----------------------	--	--

Marjoram <i>Mejorana</i>	Dishes with eggs and cheese, beef, fish, chicken and vegetables	<i>Platillos con huevo y queso, carnes, pescado, pollo, y vegetales</i>
-----------------------------	---	---

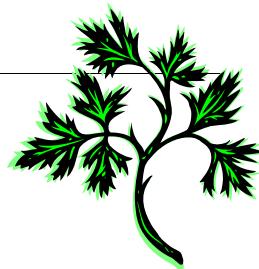
Mint <i>Menta</i>	Fruit salads, melon, strawberries/blueberries, cold fruit drinks and cooked carrots or peas	<i>Ensalada de fruta, melón, fresas/moras, y bebidas frías de frutas, y zanahorias o chícharos/arvejas cocidas</i>
----------------------	---	--

Oregano <i>Orégano</i>	Italian dishes, egg tarts, beef stews, meat balls, pork and vegetables like broccoli and tomato and tomato sauces	<i>Platillos italianos, tortilla de huevo, guisado de res, albondigón, puerco y vegetales como brócoli o tomates y salsas de tomate</i>
---------------------------	---	---

Parsley <i>Perejil</i>	Meat, vegetables, soups, eggs and potatoes	<i>Carnes, vegetales, sopas, huevo y papa</i>
---------------------------	--	---

Rosemary <i>Romero</i>	Egg, beef, fish, soups and stews and vegetables	<i>Huevo, carnes, pescado, sopas y guisados, y vegetales</i>
---------------------------	---	--

Thyme <i>Tomillo</i>	Fish, chicken and beef, stews and soups, vegetable salads, onion, carrots, beets, stuffing and salsas	<i>Pescado, pollo o carnes, en sopas y guisados, ensaladas de vegetales, cebolla, zanahorias, betabel, rellenos y salsas</i>
-------------------------	---	--



## Spices Especias

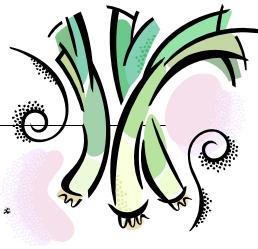
### Use With...

### Use Con...



<b>Allspice</b> <i>Combinación de especias</i>	Fruit deserts, pumpkin pie, pickling, baked apples, puddings, cakes and cookies, meat, chicken and fish. Combination of cinnamon, nutmeg and cloves	<i>Postres de frutas, tarta de calabaza, manzana cocida, pudding, pasteles, galletas, platillos con pollo, res y pescado; una mezcla de canela, nuez moscada y clavos</i>
<b>Cayenne</b> <i>Pimienta</i>	Meats, stews, vegetables, soups, sauces and salad dressings	<i>Carnes, guisados, vegetales, sopas, salsas y aderezo de ensalada</i>
<b>Celery seeds</b> <i>Semilla de apio</i>	Juices, soups, salads, vegetables, rolls and biscuits and grilled potatoes and chicken	<i>Jugos, sopas, ensaladas, vegetales, asados con papas, pollo, rollos y panecillos</i>
<b>Chili Powder</b> <i>Polvo de chile</i>	Stews, boiled eggs, dishes with chilli, beans and rice and other Mexican dishes	<i>Estofados, huevos hervidos, platillos con chile, frijol y arroz y otros platillos Mexicanos.</i>
<b>Coriander Seeds</b> <i>Semilla de cilantro</i>	Cakes and cookies, soups, barbequed pork and salad dressings	<i>Pasteles y galletas, sopas, asado de puerco y aderezo para ensaladas</i>
<b>Cinnamon</b> <i>Canela</i>	French toast, fruits and fruit salads, sweet potato, pumpkin and vegetable pear, apple and pudding desserts, pork chops or ham	<i>Tostados a la francesa, frutas y ensaladas de frutas, camote, calabaza y chayote, postres de manzana y pudín, chuletas de puerco o jamón</i>
<b>Cloves</b> <i>Clavo</i>	Whole: jam or barbequed pork; Powdered: pear and apple desserts, beets, beans, tomatoes, vegetable pear and sweet potato	<i>Enteros: jamón o asados de puerco; Molidos: postres de pera o manzana, betabel/remolacha, frijoles, tomates, chayotes y camotes</i>



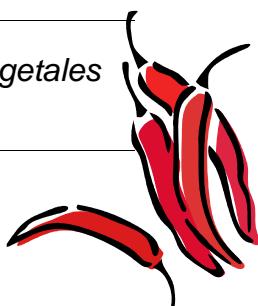


## Spices *Especias*

### Use With...

### Use Con...

<b>Crushed Pepper flakes</b> <i>Pimiento Morron</i>	Grilled dishes, chicken, fish, potatoes, rice and cooked eggs	<i>Platillos asados, pollo, pescado, papa, arroz y huevo cocido</i>
<b>Cumin</b> <i>Comino</i>	Beef and lamb, beans, marinara sauces, and tomato and salsas	<i>Res y cordero, frijoles, salsa para marinar, salsas de chile y tomate</i>
<b>Fresh Ginger</b> <i>Jengibre fresco</i>	Oriental dishes, chicken or fish marinade, dressings for fruit	<i>Platillos orientales, pollo o pescado marinado, aderezo para ensaladas de frutas</i>
<b>Garlic</b> <i>Ajo</i>	Add to Italian, Mexican and Oriental dishes and in salad dressings	<i>Platillos mexicanos, italianos y orientales y en aderezos para ensaladas</i>
<b>Ginger Jengibre molido</b>	Gingerbread, cakes, pumpkin pie, chicken or beef, soups, stews, stuffing, vegetable pear and sweet potato	<i>Pan de jengibre, pasteles, tarta de calabaza, pollo o carne, sopas, guisados, para relleno, chayote o camote</i>
<b>Italian Seasoning Sazonador Italiano</b>	Italian style dishes and pastas	<i>Platillos italianos y pastas</i>
<b>Mustard (dry)</b> <i>Mostaza</i>	Sauces to marinade beef and fish and salad dressings	<i>Salsas para marinar carnes y pescados y aderezos para ensaladas</i>
<b>Nutmeg</b> <i>Nuez moscada</i>	Cooked fruits, pies and desserts, baked dishes, spinach, sweet potato, and French toast	<i>Frutas cocidas, tartas y postres, alimentos horneados, espinaca, camote, y tostado Francés</i>
<b>Onion</b> <i>Cebolla</i>	Use in any dish where onion flavor is desired	<i>Cualquier platillo donde se desea sabor a cebolla</i>
<b>Paprika</b> <i>Pimentón</i>	Stews, chicken, fish, potato, rice and egg	<i>Guisados, pollo, pescado, papas, arroz y huevos</i>
<b>Pepper</b> <i>Pimienta</i>	Meats, sauces, soups, vegetables and salads	<i>Carnes, salsas, sopas, vegetales y ensaladas</i>



# Lección 5: Fibra

## INFORMACION SOBRE LA FIBRA

La fibra es un material indigerible que se encuentra en las plantas. La fibra pasa por nuestro sistema digestivo y después es eliminada (excretada). En "su camino" produce varios efectos importantes.

TIPO	BENEFICIOS	FUENTES
<b>Soluble</b> en agua (se disuelve en agua)	Puede reducir el colesterol de la sangre. Mejor control de la diabetes	 manzana cebada brócoli repollo zanahorias coliflor frijoles salvado de avena chícharos y guisantes Papas Lentejas Naranjas Maíz
<b>Insoluble</b> en agua	Reduce el riesgo de: el estreñimiento las enfermedades diverticulares las hemorroides	 brócoli repollo de Bruselas repollo frijoles habichuelas verdes productos de trigo entero cascaras de fruta y vegetales palomitas de maíz sin grasa

Las investigaciones siguen comprobando que la fibra puede dar protección contra el cáncer del colon. Se recomienda que se consuma aproximadamente 25 gramos de fibra dietética al día. Para aumentar el consumo de fibra coma:

- de 2 a 4 frutas (con cáscara y semillas comestibles)
- de 3 a 5 vegetales/verduras
- de 6 a 11 porciones de granos (los granos enteros son altos en fibra)
- 1 porción de frijoles o chícharos en lugar de una porción de carne, una vez al día.

Las frutas y los vegetales, granos, frijoles y chícharos no contienen colesterol y solamente una cantidad mínima de grasa. Aumente el consumo de fibra gradualmente para evitar los gases estomacales. El agua y otros líquidos (8 vasos al día) ayudan a prevenir los gases estomacales y ayuda a la fibra a realizar su trabajo.

# Lesson 5: Fiber

## FIBER FACTS

Fiber is indigestible plant material that passes through the system and is excreted. Along the way it has several important effects.

TYPES	BENEFITS	FOOD SOURCES
<b>Water soluble</b> - dissolves in water to become gummy	may lower blood cholesterol, improve control of diabetes	apple barley broccoli cabbage carrots cauliflower dried beans oat bran peas sweet potatoes Black-eyed peas lentils oranges corn
<b>Water insoluble</b> - adds bulk and softness	decreases risk of: constipation diverticular disease hemorrhoids	broccoli brussel sprouts cabbage dried beans green beans whole-grain products

Research continues to show that fiber may protect against colon cancer. It is recommended that approximately 25 grams of dietary fiber be consumed daily. To increase your fiber intake, consume:

- 2-4 fruits (with edible peels and seeds)
- 3-5 vegetables
- 6-11 servings of grains (whole grains are high in fiber)
- 1 serving of dried beans/peas instead of one meat serving, once a day

Fruits, vegetables, grains and dried beans/peas contain no cholesterol and only trace amounts of fat. Increase dietary fiber gradually to prevent gas. Water and other fluids (8 cups per day) will help prevent gas and help fiber to do its job.

## Agregue Más Fibra a Su Dieta

- Use harina de trigo entero o integral para preparar cualquier receta que requiera harina blanca. Substituya  $\frac{1}{4}$  de harina blanca con  $\frac{1}{4}$  de harina de trigo entero.



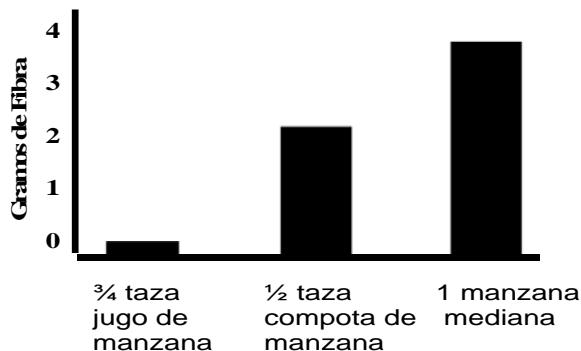
1 taza de  
harina blanca

$\frac{3}{4}$  taza de harina  
blanca

$\frac{1}{4}$  taza de harina  
de trigo entero

- Puede sustituir aun más cantidad de harina blanca con harina de trigo entero o integral cuando prepare pan, bizcochos y panqueques.
- Incluya en su dieta 3 porciones de productos de granos enteros al día, como pan de trigo entero, avena caliente o cualquier otro cereal de grano entero.
- Substituya arroz blanco con arroz integral.
- Es necesario tomar líquidos para que la fibra dietética pueda funcionar sana-mente y efectivamente. Aumente la fibra en su dieta poco a poco para que su cuerpo se pueda adaptar.

### Comparemos la cantidad de fibra en las diferentes formas de una manzana



### Comer Bien es Básico

Adaptado de un artículo publicado por la Extensión de la Universidad de Massachusetts

Distribuido por la Extensión Cooperativa de la Universidad de Nevada

Traducido por Mirtha Castellano

## Add More Fiber to Your Diet

- Use whole-wheat flour in almost any recipe calling for white flour. Substitute whole-wheat flour for  $\frac{1}{4}$  of the white enriched flour.



=



+



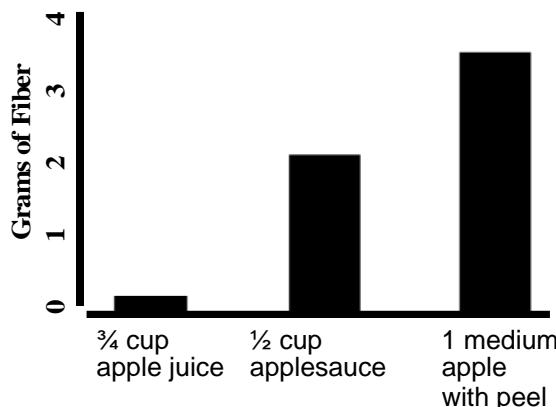
1 cup  
white flour

$\frac{3}{4}$  cup  
white flour

$\frac{1}{4}$  cup  
whole-wheat flour

- In breads, muffins and pancakes, substitute even more whole-wheat flour for white. Try substituting whole-wheat for half of the white enriched flour.
- Include in your diet three servings a day of whole-grain products, such as whole-wheat bread, hot oatmeal or other whole-grain cereals.
- Substitute brown rice for white rice.
- You need to drink fluids for dietary fiber to work safely and effectively. Increase the fiber in your diet a little at a time so your body can adjust.

### Let's compare the fiber in different forms of apple.



**Eating Right is Basic**

Adapted from University of Massachusetts Extension  
Distributed by University of Nevada Cooperative Extension

Copyright © 2009, University of Nevada Cooperative Extension.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, modified, published, transmitted, used, displayed, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopy, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher and authoring agency.

# Cocinando Delicioso Y Saludable



## Recipe Booklet/ *Libro de Recetas*

DEVELOPED BY  
JULIE PLASENCIA, M.S., Registered Dietitian, Bilingual Consultant  
MILlicent Braxton-CALHOUn, M.S., Program Officer  
AND  
JOYCE M. WOODSON M.S., R.D., Area Nutrition Specialist

December 2008



University of Nevada  
Cooperative Extension

The University of Nevada, Reno is an equal opportunity/affirmative action employer and does not discriminate on the basis of race, color, religion, sex, age, creed, national origin, veteran status, physical or mental disability and in accordance with university policy, sexual orientation, in any program or activity it operates. The University of Nevada employs only United States citizens and aliens lawfully authorized to work in the United States.

## Lista de Recetas

### Sopas, Ensaladas y Acompañantes

1. Ensalada de Nopal y Aguacate.....	4
2. Pico de Gallo .....	6
3. Ensalada de fruta .....	8
4. Sopa de Taco .....	10
5. Frijoles Charros.....	12
6. Estofado de Verduras .....	14
7. Frijoles Refritos .....	16

### Platillos Principales

8. Frijoles estilo Delicioso .....	18
9. Enchiladas de Pollo .....	20
10. Enchiladas de Queso.....	22
11. Arroz con Pollo .....	24
12. Tamales de Pollo .....	26

### Postres

13. Arroz con Leche.....	28
14. Pastel de Yogur sabor Limón.....	30
15. Gelatina de Mango .....	32
16. Flan.....	34
17. Galletas de Churro.....	36

### Condimentos

18. Mole (dark/oscuro) .....	38
19. Sazón Delicioso .....	38

### Bebidas

20. Agua de Fresca de Fruta .....	40
-----------------------------------	----

## Recipe List

### Soups, Salads and Sides

1.	Nopal and Avocado Salad .....	5
2.	Pico de Gallo .....	7
3.	Fruit Salad .....	9
4.	Taco Soup .....	11
5.	Mexican Bean Soup.....	13
6.	Vegetable Stew.....	15
7.	Refried beans .....	17

### Entrees

8.	Delicioso Bean Bake.....	19
9.	Chicken Enchiladas .....	21
10.	Cheese Enchiladas.....	23
11.	Rice and Chicken .....	25
12.	Chicken Tamales .....	27

### Desserts

13.	Rice Pudding .....	29
14.	Lemon Yogurt Pie .....	31
15.	Mango Gelatin .....	33
16.	Flan .....	35
17.	Churros Cookies .....	37

### Condiments

18.	Mole .....	39
19.	Delicioso Seasoning .....	39

### Drinks

20.	Fruit Flavored Water .....	41
-----	----------------------------	----

---

## **Ensalada de Nopal y Aguacate**

---

(Rinde 4 porciones)

2 medianos	Nopales, sin espinas y picados
1 mediano	Aguacate picado
2 medianos	Jitomates picados
2 tz.	Lechuga tipo Romaine, picada
½ mediano	Cebolla picada

### **Aderezo de Ensalada**

2 cta.	Jugo de limón
1 cda.	Aceite Canola o de Olivo
1 diente	Ajo picado
½ cta.	Chile en polvo
¼ cta.	Comino molido
¼ cta.	Pimienta molida
1 cta.	Sazón sin sal

1. Mezcle ingredientes para el aderezo en una taza o plato pequeño.
2. Prepare un plato con agua fría. Cosa el nopal al vapor de 3 a 5 minutos hasta que quede una textura crujiente. Ponga en el platillo con agua fría para detener que se sigan cociendo los nopales.
3. En un plato grande profundo, mezcle el nopal, aguacate, jitomates, lechuga, cebolla y aderezo.
4. Sirva inmediatamente o preserve en el refrigerador.

### **Datos de Nutrición**

Calorías 156  
Grasa Total 11.5g  
Grasa Saturada 1.5g  
Sodio 18g  
Carbohidrato 15g  
Fibra 4 g  
Proteína 3 g

### **Intercambios Dietéticos**

1 carbohidrato  
3 verduras  
2 Grasas

---

## Nopal and Avocado Salad

---

(Makes 4 servings)

2 medium	Nopal pieces, de-thorned and chopped
1 medium	Avocado, chopped
2 medium	Tomatoes, chopped
2 c.	Romaine Lettuce, chopped
½ medium	Onion, finely chopped

### Salad Dressing

2 tsp.	Freshly squeezed lime juice
1 tbsp.	Canola or Olive oil
1 clove	Garlic, chopped
½ tsp.	Chili powder
¼ tsp.	Ground cumin
¼ tsp.	Ground pepper
Or 1 tbsp.	Sabor Para El Corazon Seasoning

1. Mix ingredients for dressing in small bowl or cup.
2. Prepare a bowl with cold ice water. Steam nopal for 3-5 minutes, crunchy texture. Place in bowl to stop nopales from cooking.
3. In large bowl, mix nopal, avocado, tomatoes, lettuce, onions and salad dressing.
4. Serve immediately or place in refrigerator to keep cold.

#### Nutrition Facts

Calories 156  
Total Fat 11.5g  
Saturated Fat 1.5g  
Sodium 18mg  
Carbohydrate 15g  
Fiber 4g  
Protein 3g

#### Dietetic Exchanges

1 Carbohydrate  
3 Vegetables  
2 Fat

---

## Pico de Gallo

---

(Rinde 10 porciones)

1 lb.	Tomates, finamente picados
1 1/2 tz.	Cebolla, finamente picada
1/3 tz.	Cilantro fresco, picado
3	Jalapeños, sin semillas, finamente picados
2 cda.	Jugo de limón
2 dientes	Ajo, picado
1/4 cta.	Sal
1/4 cta.	Chile en polvo (opcional)

1. Mezcle todos los ingredientes en un plato profundo, mediano.
2. Sirva inmediatamente o cubra y refrigerere.

**Nutrition Facts**

Calorías 22  
Proteínas 1g  
Carbohidrato 5g  
Fibra 1g  
Grasa Total 0g  
Sodio 158mg

**Intercambios Dietéticos**

1 Verdura

---

## Pico de Gallo

---

(Makes 10 servings)

1lb	Tomatoes, finely chopped
1 1/2 c.	Onion, finely chopped
1/3 c.	Fresh cilantro, chopped
3	Jalapenos, seeded, stemmed, finely chopped
2 tbsp.	Lime juice
2 cloves	Garlic, minced
1/4 tsp.	Salt
1/4 tsp.	Chili powder (Optional)

1. Mix all ingredients in medium-size bowl.
2. Serve immediately or cover to refrigerate.

**Nutrition Facts**

Calories 22  
Protein 1g  
Carbohydrate 5g  
Fiber 1g  
Total Fat 0g  
Sodium 158mg

**Dietetic Exchanges**

1 vegetable

---

## Ensalada de Fruta con Chile

---

(Rinde 10 porciones)

1	Manzana mediana
1/2	Papaya
1/2	Pina
3 tz.	Fresas
2	Naranjas o Mandarinas
1	Mango

Sazón

3	Limones
1 cta.	Chile en polvo
1/2 cta.	Sal

1. Pique todas las frutas pequeñas y mezclar en un plato grande profundo.
2. Mezcle el jugo de limón, chile en polvo y sal que cubra todas las frutas.
3. Sirva frio.

**Datos de Nutrición**

Calorías 59  
Proteínas 1g  
Carbohidrato 15g  
Fibra 2g  
Grasa total .3g  
Sodio 622mg

**Intercambios Dietéticos**

1 Carbohidrato

Use frutas de temporada para la ensalada y use la fruta que sobre para hacer agua fresca.

---

## Chili Fruit Salad

---

(Makes 10 servings)

1	Medium apple
1/2	Papaya
1/2	Pineapple
3 c.	Strawberries
2	Oranges/Tangerines
1	Mango

### **Seasoning**

3	Limes
1 tsp.	Chili powder
1/2 tsp.	Salt

1. Cut all fruit into small to medium cubes and place in large bowl.
2. Mix lime juice, chili powder and salt to cover all fruits.
3. Serve cold.

### **Nutrition Facts**

Calories 59  
Protein 1g  
Carbohydrate 15g  
Fiber 2g  
Total Fat .3g  
Sodium 622mg

### **Dietetic Exchanges**

1 Carbohydrate

Use seasonal fruits for salad and make agua fresca with the left over fruit.

---

## Sopa de Taco

---

(Rinde 8 porciones)

1	Cebolla, picada
2 dientes	Ajo, finamente picado
1 1/2 tz.	Habichuelas rojas, cocidas
2	Tomates rojos, picados
1 16 oz.	Salsa de tomate enlatado, sin sal agregada
1 8 oz. lata	Chiles verde, sin sal agregada
1/3 paquete	Sazón para tacos
1 1/2 tz.	Caldo de pollo
1/2 tz.	Queso rallado
1/4 tz.	Cilantro, picado
6	Tortillas de maíz, rajadas

1. Cocine las habichuelas rojas por las instrucciones en el paquete.
2. Precaliente el horno a 350 grados Fahrenheit. Guise la cebolla y ajo en un sartén.
3. Acomode las tortillas rajadas en una hoja de galletas y caliente en el horno por 15 minutos o hasta que las tortillas estén crujientes.
4. En una olla grande, agregue las habichuelas, tomates, salsa de tomate, chile verde y caldo de pollo y cocine a fuego mediano.
5. Agregue el sazón de taco y cocine unos minutos.
6. Agregue los ingredientes que quedan, menos las tortillas y mezcle bien. Cocine por 10 minutos.
7. Adorne la sopa con tortilla.

### Datos de Nutrición

Calorías 167  
Proteína 8g  
Carbohidrato 28g  
Fibra 6g  
Grasa total 4g  
Sodio 304mg

### Intercambios Dietéticos

2 Carbohidratos  
1 Carne  
1/2 Grasa

---

## Taco Soup

---

(Makes 8 servings)

1	Large onion, chopped
2 cloves	Garlic, finely chopped
1 1/2 c.	Dried red kidney beans, cooked
2	Red tomatoes, chopped
1 16oz can	Tomato sauce, no added salt
1 8oz. can	Diced green chiles
1/3 pkg	Taco seasoning mix
1 1/2 c.	Chicken stock
1/2 c.	Shredded cheese
1/4 c.	Chopped cilantro
6 Tortillas	Corn, sliced into strips, 2-inch length

1. Precook red kidney beans per package instructions.
2. Heat oven to 350 degrees. Brown onions and garlic in skillet.
3. Place sliced corn tortillas over cookies sheet and place in oven for 15 minutes or until tortillas are crunchy.
4. In large sauce pan, add beans, chopped tomatoes, tomato sauce, diced green chiles and chicken stock and cook at medium heat.
5. Add taco seasoning and cook for a few minutes.
6. Add remaining ingredients, except tortillas and mix well. Cook for 10 minutes.
7. Garnish soup with tortillas.

### Nutrition Facts

Calories 167  
Protein 8g  
Carbohydrate 28g  
Fiber 6g  
Total Fat 4g  
Sodium 304mg

### Dietetic Exchanges

2 Carbohydrate Exchange  
1 Meat Equivalents  
1/2 Fat Exchanges

---

## Frijoles Charros

---

(Rinde 8 porciones)

1 1/4 tz.	Frijoles pintos, secos (o 1 lata 14 oz, sin sala agregada)
4 pedazos	Salchicha de pavo, cortada en pedazos de 1/2 pulgada
4 rebanadas	Tocino de pavo, cortado en pedazos de 1/2 pulgada
1 chica	Cebolla blanca, picada finamente
1	Jalapeño, sin semillas, picado finamente
¼ tz.	Cilantro picado
1 diente	Ajo picado

1. Enjuague el frijole seco y agregue a hoyo mediana. Agregue 5 tazas de agua, quite los frijoles que estén flotando, suba el fuego hasta hervir. Reduzca a fuego bajo-mediano y coca a fuego lento, parcialmente cubierto hasta que los frijoles estén tiernos, aproximadamente 2 horas. (Vacíe los contenidos de la lata de frijoles en una hoyo mediana, caliente a fuego bajo-mediano).
2. En un sartén mediano, cocine el tocino y la salchicha hasta que este dorado o bien cocidos. Aparte el tocino y la salchicha con una cuchara agujerada y agregue a la hoyo con el fríjol.
3. En el mismo sartén, cocine la cebolla y el ajo hasta que estén tiernos y agregue en la hoyo.
4. Agregue el cilantro y jalapeños a la hoyo y cocine los contenidos por 20 minutos. Si desea menos líquido en, hierva a fuego mediano hasta que quede la consistencia deseada.

### Datos de Nutrición

Calorías 177  
Proteína 11g  
Carbohidrato 24g  
Fibra 4g  
Grasa total 4g  
Sodio 687mg

### Intercambios Dietéticos

1 ½ Carbohidrato  
1 ½ Carnes  
1 Grasa

Para reducir la cantidad de sodio, busque que las etiquetas del fríjol, tocino y salchicha lea "sin sal agregada" o "bajo en sodio".

---

## Mexican Bean Soup

---

(Makes 8 servings)

1 1/4 c.	Dry pinto beans (or 14 oz. canned, no added salt)
4 pieces	Turkey sausage, cut into ½-inch pieces
4 slices	Turkey bacon, cut into ½-inch pieces
1 small	White onion, finely chopped
1	Jalapeno, stemmed, seeded and finely chopped
¼ c.	Cilantro, chopped
1 clove	Garlic, chopped

1. For dry beans, rinse the beans and scoop into medium size (4-quart) pot. Add 5 cups of water, remove any beans that float; bring to a boil. Reduce to medium-low heat and simmer gently, partially covered until beans are tender, about 2 hours. (Pour all contents of 14 oz. can of beans into medium size (4-quart) pot, heat to medium-low setting.)
2. In a medium size skillet, cook the turkey bacon and sausage until browned or thoroughly cooked. Remove the turkey bacon and sausage with slotted spoon and add to bean pot.
3. In same skillet, add onion and garlic, cook until onion is soft and add to bean pot.
4. Add cilantro and jalapeno to bean pot and cook all contents for 20 minutes. If beans are very soupy, boil to medium heat to reach desired consistency.

### Nutrition Facts

Calories 177  
Protein 11g  
Carbohydrate 24g  
Fiber 4g  
Total Fat 4g  
Sodium 687mg

### Dietetic Exchanges

1 ½ Carbohydrates  
1 ½ Meats  
1 Fat

To reduce sodium content, look for no added salt or low sodium on labels for the canned beans, turkey bacon and turkey sausage.

---

## Estofado de Verduras

---

(Se Rinde 8 porciones)

1 lb.	Habichuelas rojas (o 2 latas de 12 onzas)
2 cda.	Aceite
1 ¼ tz.	Cebolla picada
1 ½ tz.	Jitomate picado
1- 8 oz.	Lata de salsa de tomate
2 tz.	Elotes en grano congelado
1 tz.	Chile ancho rojo y verde picado
2 tz.	Calabacita picada
1 cda.	Ajo picado o polvo de ajo al gusto
3 cda.	Cilantro picado
2 cta.	Sazón delicioso
1 cta.	Tomillo seco
2 cta.	Orégano seco
1 cta.	Pimienta
2 tz.	Arroz integral (cocine según las instrucciones del paquete)
	Agua o caldo de pollo para cubrir contenidos en la cazuela

1. Limpie y remoje las habichuelas rojas una noche anterior. Prepare según las instrucciones del paquete. (Si usa habichuelas rojas de lata, corra bajo el agua antes de agregar al agua.)
2. En una olla de 5 cuartos, ponga la cebolla, ajo, chiles y Sazón delicioso y cocine a fuego mediano hasta que la cebolla quede clara.
3. Agregue las habichuelas y cubra con agua o caldo de pollo a fuego alto hasta hervir. Baje a fuego lento y cubra por 1 ½ horas o hasta que las habichuelas estén tiernas. Agregar el elote, calabacita, tomates y la salsa de tomate.
4. Cuando use frijol enlatado, agregue agua o caldo de pollo para cubrir los frijoles, caliente a fuego lento, agregue maíz, calabacita, tomate y salsa de tomate.
5. Agregar 2 cucharadas del cilantro, sazón sin sal, tomillo, orégano y pimienta. Cosa en fuego lento por 15 minutos. Agregar el cilantro que quede antes de servir.
6. Sirva sobre de arroz cocido.

**Datos de Nutrición**

Calorías 206  
Proteína 9g  
Carbohidrato 37g

Fibra 9g

Grasa total 3g  
Sodio 11mg

**Intercambios Dietéticos**

2.5 Carbohidrato  
1 Carne  
1/2 Grasa

Salsa de tomate enlatada contiene aproximadamente 500mg de sodio por cada una taza, y frijoles o habichuelas enlatadas conteinen aproximadamente 350mg de sodio por cada porción de 1/2 taza. Evite estos alimentos altos en sodio buscando productos enlatados que lean "sin sal agregada" or "bajo en sodio."

---

## Vegetable Stew

---

(Makes 8 servings)

1 lb.	Dry red kidney beans (or 2 - 16 oz. can drained kidney beans)
2 tbsp.	Oil
1 ¼ c.	Chopped onion
1 ½ c.	Chopped tomato
1- 8 oz	Can tomato sauce, no added salt
2 c.	Frozen corn
1 c.	Chopped red & green pepper
2 c.	Chopped zucchini (green squash)
1 tbsp.	Chopped garlic or garlic powder to taste
3 tbsp.	Chopped cilantro
2 tsp.	Delicoso Seasoning
1 tsp.	Dried thyme, crushed
2 tsp.	Dried oregano leaves
1 tsp.	Black pepper
2 c.	Brown rice (follow package cooking instructions)
	Water or broth to cover contents in pot

1. Clean and soak beans overnight. Rinse before using in recipe.
2. In a 5-quart pot, Sauté onions, garlic, peppers and 1 teaspoon no salt seasoning.
3. Add (dry) beans, cover with water or chicken stock. Bring to boiling; reduce heat. Cover and cook over low heat for about 1 ½ hours or until beans are tender. Add corn, zucchini, tomatoes and tomato sauce.
4. When using canned beans, add water or chicken stock to cover beans, bring to simmer, add corn, zucchini, tomatoes and tomato sauce.
5. Add 2 tbsp. cilantro, Delicioso seasoning, thyme, oregano, salt and black pepper. Cook over low heat about 15 minutes. Add remaining cilantro just before serving.
6. Serve over hot, cooked brown rice.

**Nutrition Facts**

Calories 206  
Protein 9g  
Carbohydrate 37g  
Fiber 9g  
Total Fat 3g  
Sodium 11mg

**Dietetic Exchanges**

2.5 Carbohydrate Exchanges  
1 Meat Equivalents  
1/2 Fat Exchanges

Canned tomato sauce has about 500mg of Sodium per 1 cup serving, and canned beans have about 350mg of sodium per 1/2 cup serving. Avoid the high sodium content by finding canned products labeled "no added salt."

---

## Frijoles Refritos

---

(Rinde 6 porciones)

1 1/2 tz.	Fríjol pinto seco o 1 lata de 14 oz sin sal agregada
6 dientes	Ajo, pelado y picado
1 mediana	Cebolla picada finamente
1/4 tz.	Cilantro picado finamente
1/2 tz.	Queso rallado, reducido en grasa (mezcla Mexicana)
1/2 cta.	Comino
1/2 cta.	Pimienta (opcional)
1/2 cta.	Sazón delicioso

1. Prepare el fríjol según las instrucciones del paquete. En un sartén grande, agregue el fríjol, ajo, cebolla y cilantro y cocine hasta hervir sobre fuego mediano. Reduzca a fuego lento por 5-10 minutos.
2. Agregue el comino, pimienta y Sazón delicioso. Usando un tenedor o un machacador, machuque los frijoles hasta la consistencia deseada. Si están muy aguados, cocine los frijoles descubiertos por unos minutos.

### Datos de Nutrición

Calorías 166  
Proteína 9g  
Carbohidrato 21g  
Fibra 6g  
Grasa total 5g  
Sodio 63mg

### Intercambios Dietéticos

1 Carbohidrato  
1 Carne  
1 Grasa

---

## Refried Beans

---

(Makes 6 servings)

1 1/2 c.	Dry pinto beans or 14 oz. can pinto beans with no added salt
6 cloves	Garlic, peeled and chopped
1 medium	Onion, finely chopped
1/4 c.	Cilantro, finely chopped
1/2 c.	Mexican blend, reduced fat cheese
1/2 tsp.	Ground cumin
1/2 tsp.	Ground cayenne (optional)
1/2 tsp.	Delicioso seasoning

1. Prepare the beans according to package instructions. In a large sauce pan, empty all contents of pinto beans, garlic, onion and cilantro. Bring to a boil over medium heat, reduce to simmer for about 5-10 minutes.
2. Add cumin, cayenne pepper, cheese and Delicioso seasoning. Mash beans with fork or potato masher to desired consistency. If too runny, continue cooking uncovered for a few minutes.

### Nutrition Facts

Calories 166  
Protein 9g  
Carbohydrate 21g  
Fiber 6g  
Total Fat 5g  
Sodium 63mg

### Dietetic Exchanges

1 Carbohydrate  
1 Meat  
1 Fat

---

## Frijoles al Horno

---

(Rinde 12 porciones)

2 (15 oz.)	Fríjol negro, enlatado sin sal agregada, escurridos y enjuagados
2 tz.	Elotes en grano, congelado (o 1 lata de Elotes en grano, sin sal agregada, escurridos)
1 lata (16 oz.)	Crema agria reducida en o sin grasa
5 tz.	Tostitos, sin sal quebrados
2 tz.	Queso rallado, reducido en grasa (mezcla Mexicana)
3	Cebollitas, picada
2 cta.	Sazón delicioso

### Salsa Fresca:

3 grandes	Tomate fresco, picado finamente
1 medianos	Cebolla, picada finamente
¼ tz.	Cilantro fresco picado

1. Precaliente el horno a 375 grados F.
2. Mezcle los ingredientes para la salsa fresca.
3. En un plato profundo grande, mezcle el sazón, fríjol negro, elote, crema agria y 2 tazas de salsa fresca. Mezcle bien.
4. En un platillo para el horno de 9 x 13 pulgadas, use suficiente mezcla para cubrir el fondo. Acomode los tostitos quebrados para cubrir la mezcla y ponga 1 taza de queso rallado.
5. Repita los pasos hasta cubrir el platillo. Ponga la salsa fresca y las cebollitas al último.
6. Hornea por 40 minutos o hasta que este el platillo completamente cocido.

### Datos de Nutrición

Calorías 232  
Proteína 10g  
Carbohidrato 34g  
Fibra 4g  
Grasa total 7g  
Sodo 258mg

### Intercambios Dietéticos

2 Carbohidratos  
1 Carne  
1 Grasa

---

## Bean Bake

---

(Makes 12 servings)

2 (15 oz)	Black beans canned, no added salt, rinsed and drained
2 c.	Frozen sweet corn (or 1 can sweet corn, drained, no added salt)
1 (16 oz)	Container low fat/no fat sour cream
5 c.	Crushed plain no salt tortilla chips
2 c.	Shredded low fat Mexican cheese blend
3	Green onions, chopped
2 tsp.	Delicioso seasoning

**Fresh salsa:**

3 large	Fresh tomato, finely chopped
1 medium	Onion finely chopped
¼ c.	Chopped fresh cilantro

1. Preheat oven to 375 degrees F (190 degrees C).
2. Mix ingredients for fresh salsa.
3. In a large mixing bowl, combine seasoning, black beans, corn, sour cream and 2 cups fresh salsa. Mix well.
4. Into a 9x13 inch baking dish, spoon enough of the mixture to cover the bottom. Arrange half of the crushed tortilla chips on top of the mixture and layer with 1 cup of shredded cheese mixture.
5. Repeat the steps until the dish is full. Finally, add fresh salsa and green onions.
6. Bake in the preheated oven for 40 minutes or until cooked through.

**Nutrition Facts**

Calories 232  
Protein 10g  
Carbohydrate 34g  
Fiber 4g  
Total Fat 7g  
Sodium 258mg

**Dietetic Exchanges**

2 Carbohydrates  
1 Meat  
1 Fat

---

## Enchiladas de Pollo

---

(Rinde 8 porciones)

### Salsa Para Enchiladas

8	Chiles cascabel secos
1 diente	Ajo
2 tz.	Agua

### Enchiladas

8	Tortillas de maíz o harina de trigo
1 lb.	Pechuga de pollo
1 ½ tz.	Queso descremado "low-fat" tipo Monterey o Cheddar
½ tz.	Crema Agria
½ tz.	Cebolla picada
Aceite en spray para cocinar	

### Salsa de Enchilada

1. Remoje los chiles en agua por 45 minutos o hasta que estén tiernos. Quite las semillas y las venas.
2. En una cazuela, cosa los chiles en 2 tazas de agua por 20 minutos.
3. Ponga todos los contenidos en la licuadora y haga puré. Use una coladera para quitar pedazos grandes.
4. Ponga la salsa en un plato profundo suficiente ancho para sumergir la tortilla.

### Enchiladas:

1. Si las tortillas están frias, envuelva individualmente cada tortilla en aluminio y horneé por 15 minutos. Cocine el pollo en agua hirviendo hasta que el pollo este cocido.
2. En un sartén, cocine la cebolla con ajo.
3. Ya que este el pollo cocido y tibio para tocar, con los dedos o un tenedor, desbarate el pollo en trozos. Mezcle con la cebolla y 1 taza de queso para el relleno de las enchiladas.
4. Ligeramente rocíe la cazuela con aceite en spray y caliente los dos lados de la tortilla. Voltee usando pinzas o un espátula.
5. Ponga la tortilla extendida en un plato agregue el relleno y enrolle.
6. Use la salsa y queso que sobre para adornar las enchiladas. Sirva con crema agria si gusta.

#### Datos de Nutrición

Calorías 231

Proteína 17g

Carbohidrato 28g

Fibra 2g

Grasa total 5g

Sodio 134mg

#### Intercambios Dietéticos

2 Carbohidratos

2 Carnes

1 Grasa

Para enchiladas altas en fibra, use tortillas integrales. Puede hacer salsa adicional y/o usar crema agria.

---

## Chicken Enchiladas

---

(Makes 8 servings)

### Enchilada Sauce

8	Dry Chile Cascabel
1 clove	Garlic
2 c.	Water

### Enchiladas

8	Whole wheat or corn tortillas
1/2 lb	Chicken breasts
1 1/2 c.	Shredded low-fat Monterey or cheddar cheese
1/2 c.	Fat-free sour cream
1/2 c.	Chopped onions

Non-stick cooking spray for both sides of tortilla

### Enchilada Sauce

1. Soak dry chiles in water for 45 minutes or until soft. Remove seeds and stems.
2. In a small sauce pan, cook the chiles in 2 cups of water for 20 minutes.
3. Pour all contents into blender and puree. Use a strainer to strain out remaining chunks and seeds.
4. Pour into shallow bowl wide enough to dip tortillas.

### Enchiladas

1. If tortillas are cold, individually wrap in foil and bake for 15 minutes. Boil chicken in a medium sauce pan until cooked.
2. Saute onions and garlic in a pan.
3. Once chicken is cool to touch, shred chicken using fingers or fork and place in mixing bowl with onions and 1 cup of the cheese for filling.
4. Lightly spray pan with cooking oil and heat tortillas. Using tongs or spatula, heat both sides.
5. Place the tortilla flat on a plate, add filling and roll.
6. Use remaining salsa and filling to garnish enchiladas. Serve with sour cream, if desired.

### Nutrition Facts

Calories 231  
Protein 17g  
Carbohydrate 28g

Fiber 2g

Total Fat 5g  
Sodium 134mg

### Dietetic Exchanges

2 Carbohydrates  
2 Meats  
1 Fat

For a high fiber enchilada, try Whole Grain Tortillas. Make additional salsa and/or add sour cream if desired.

---

## Enchiladas de Queso

---

(Rinde 8 porciones)

### Salsa para Enchiladas

8	Chiles cascabel secos
1 diente	Ajo
2 tz.	Agua

### Enchiladas

8	Tortillas de maíz o harina de trigo
1 ½ tz.	Queso descremado "low fat" tipo Monterey o Cheddar
½ tz.	Crema Agria
½ tz.	Cebolla picada
Aceite en spray para cocinar	

### Salsa de Enchilada

1. Remoje los chiles en agua por 45 minutos o hasta que estén tiernos. Quite las semillas y las venas.
2. En una cazuela, cosa los chiles en 2 tazas de agua por 20 minutos.
3. Ponga todos los contenidos en la licuadora y haga puré. Use una coladera para quitar pedazos grandes.
4. Ponga la salsa en un plato profundo suficiente ancho para sumergir la tortilla.

### Enchiladas:

1. Si las tortillas están frias, envuelva individualmente cada tortilla en aluminio y horneé por 15 minutos.
2. En un sartén, cocine la cebolla y el ajo.
3. Mezcle la cebolla y 1 taza de queso para el relleno de las enchiladas.
4. Tome las tortillas y remoje los dos lados con la salsa.
5. Ligeramente rocíe la cazuela con aceite en spray. Usando unas pinzas o espátula, caliente los dos lados de la tortilla.
6. Ponga la tortilla extendida en un plato agregue el relleno y enrolle.
7. Use la salsa y queso que sobre para adornar las enchiladas. Sirva con crema agria si gusta.

### Datos de Nutrición

Calorías 188  
Proteína 9g  
Carbohidrato 28g  
Fibra 2g  
Grasa total 5g  
Sodio 116mg

### Intercambios Dietéticos

2 Carbohidrato  
1 Carne  
1 Grasa

Para enchiladas altas en fibra, use tortillas integrales. Puede hacer salsa adicional y/o usar crema agria.

---

## Cheese Enchiladas

---

(Makes 8 servings)

### Enchilada Sauce

8	Dry Chile Cascabel
1 clove	Garlic
2 c.	Water

### Enchiladas

8	Whole wheat or corn tortillas
1 ½ c.	Shredded low-fat Monterey or cheddar cheese
½ c.	Chopped onions
½ c.	Fat-free sour cream (optional)
Non-stick cooking spray for both sides of tortillas	

### Enchilada Sauce

1. Soak dry chiles in water for 45 minutes or until soft. Remove seeds and stems.
2. In a small sauce pan, cook the chiles in 2 cups of water for 20 minutes.
3. Pour all contents into blender and puree. Use a strainer to strain out remaining chunks and seeds.
4. Pour into shallow bowl wide enough to dip tortillas.

### Enchiladas

1. If tortillas are cold, individually wrap in foil and bake for 15 minutes. Boil chicken in a medium sauce pan until cooked.
2. Saute onions and garlic in a pan.
3. In a mixing bowl add sauteed onions and 1 cup of the cheese for filling.
4. If tortillas are cold, individually wrap in foil and bake for 15 minutes. Take tortillas and dip both sides into sauce.
5. Lightly spray pan with cooking oil and heat tortillas. Using tongs or a spatula, heat both sides.
6. Place the tortilla flat on a plate, add filling and roll.
7. Use remaining salsa and filling to garnish enchiladas. Serve with sour cream, if desired.

### Nutrition Facts

Calories 188  
Protein 9g  
Carbohydrate 28g  
Fiber 2g  
Total Fat 5g  
Sodium 116mg

### Dietetic Exchanges

2 Carbohydrate  
1 Meat  
1 Fat

For a high fiber enchilada, try whole grain tortillas. Make additional salsa and/or add sour cream if desired.

---

## Arroz con Pollo

---

(Rinde 6 porciones)

2 lb.	Pechuga de pollo (o 6 piernas)
2 tz.	Arroz blanco, grano largo
4 tz.	Caldo de pollo bajo en sodio
1/2 tz.	Cebolla blanca, picada finamente
1 tz.	Zanahoria picada
3 dientes	Ajo picado finamente
1/4 tz.	Cilantro fresco picado
1 1/4 oz.	Tomates enlatados, bajos en sodio
1 cda.	Aceite canola
1 cda.	Sazón

1. En un sartén grande, caliente el aceite sobre fuego mediano-alto. Cocine el pollo por 4-6 minutos hasta que este dorado. Quite del horno y haga a un lado.
2. En el mismo sartén, cocine la cebolla y ajo hasta que este tierna.
3. Agregue el arroz y el caldo y suba el fuego a hervir.
4. Agregue el pollo, zanahorias, cilantro y salsa de tomate. Reduzca a fuego lento y cubra por 30 minutos hasta que el arroz este bien cocido.

**Datos de Nutrición**

Calorías 320  
Proteína 19g  
Carbohidrato 47g  
Fibra 3g  
Grasa total 6g  
Sodio 117mg

**Intercambios Dietéticos**

3 Carbohidratos  
3 Carnes  
1 Grasa

Use arroz integral para aumentar la cantidad de fibra.

---

## Chicken and Rice

---

(Makes 6 servings)

2 lbs	Chicken breast (or 6 drumsticks)
2 c.	Long-grain, white rice
4 c.	Low sodium chicken broth
1/2 c.	White onion, finely chopped
1 c.	Carrots, cubed
3 cloves	Garlic, finely chopped
1/4 c.	Cilantro, fresh, chopped
1 14 oz	Low sodium, canned tomatoes
1 tbsp.	Canola oil
1 tbsp.	Sabor Seasoning

1. In a 3-quart nonstick sauté pan, heat oil over medium-high heat. Cook chicken about 4-6 minutes until brown. Remove and set aside.
2. In same pan, sauté onion and garlic until tender.
3. Add rice and broth and bring to a boil.
4. Add chicken, carrots, cilantro and tomato sauce, cover and reduce heat to simmer for 30 minutes or until rice is tender.

### Nutrition Facts

Calories 320  
Protein 19g  
Carbohydrate 47g  
Fiber 3g  
Total Fat 6g  
Sodium 117mg

### Dietetic Exchanges

3 Carbohydrate  
3 Meats  
1 Fat

Use brown rice for a dish higher in fiber.

---

## Tamales de Pollo

---

(Rinde 20 Tamales)

3 tz.	Masa Harina Instantánea
3 cda.	Aceite (para cocinar la cebolla)
1 1/4 cta.	Polvo royal
1 1/4 tz.	Cebolla picada
1 tz.	Elotes en grano Congelado
1 tz.	Salsa de tomatillos (Salsa verde)
1 tz.	Aceitunas españolas
1 tz.	Chiles rojos rostizados o frescos picados
1/2 tz.	Cilantro picado
1 cda.	Sazón delicioso
2 tz.	Suero de mantequilla (buttermilk)
1/2 tz.	Salsa de chile picante
1/2 tz.	Sustituto de huevo o 2 huevos batidos
3 tz.	Pollo cocido picado
	Papel de pergamino u hojas de maíz
	Aceite en spray
	Cazuela granda para cocinar tamales al vapor

1. Combine el pollo cocido, salsa picante y los aceitunas.
2. En un plato grande combine las masa, polvo royal y sazón delicioso.
3. En un plato separado, mezcle: cebolla, elote, salsa verde, chiles rojos, cilantro, suero de mantequilla, y sustituto de huevo. Agregar la masa y mezclar bien.
4. Corte el papel encerado de 6x6 pulgadas y rocié con spray cada hoja. Ponga 1/2 taza de masa en el centro del papel encerada. Agregar el pollo a la mezcla.
5. Traiga las orillas del papel encerada juntas y doble apretadito hasta se cubra la mezcla. Doble las orillas y con la mano planche para cocinar. Con la vaporera, ponga 10 tamales y cubra por 20 minutos. Repita para el segundo grupo.
6. Sirva con salsa de tomatillo adicional.

**Datos de Nutrición**

Calorías 153  
Proteína 10g  
Carbohidrato 19g  
Fibra 0g  
Grasa total 4g  
Sodio 622mg

**Intercambios Dietéticos**

1 Carbohidrato  
1 Carne  
1 Grasa

El papel encerado reduce el tiempo para preparar -- esta listo para usar!

---

## Chicken Tamales

---

(Makes 20 Tamales)

3 c. Instant Masa Harina  
3 tbsp. Oil (to cook onion)  
1 1/4 tsp. Baking powder  
1 1/4 c. Chopped onion  
1 c. Frozen corn  
1 c. Tomatillo sauce (Salsa verde)  
1 c. Spanish olives  
1 c. Chopped roasted red pepper or fresh red peppers  
1/2 c. Chopped cilantro  
1 tbsp. Delicioso seasoning  
2 c. Low fat buttermilk  
1/2 c. Hot chili sauce  
1/2 c. Egg beaters or 2 eggs beaten  
3 c. Chopped cooked chicken  
Parchment paper or corn husks  
Non stick spray  
Large pot to steam tamales

1. Combine cooked chicken, hot chili sauce and Spanish olives.
2. In large bowl combine masa harina, baking powder and delicioso seasoning
3. In a separate bowl mix: onions, corn, salsa verde, red peppers, chopped cilantro, buttermilk and egg beaters. Add to Masa mixture and Mix well.
4. Cut out parchment paper 6x6 inches. Spray each sheet with non stick spray. Place 1/2 cup Masa Mixture on center of parchment paper. Add chicken mixture to Masa mixture.
5. Bring ends of parchment paper together. Fold over tightly until you get to Masa mixture. Fold end flaps over. Press to flatten slightly for even cooking. With steamer in pot, place 10 tamales in steamer. Cover tightly and let steam for 20 minutes. Repeat for next batch.
6. Serve with additional Tomatillo sauce.

**Nutrition Facts**

Calories 153  
Protein 10g  
Carbohydrate 19g  
Fiber 0g  
Total Fat 4g  
Sodium 622mg

**Dietetic Exchanges**

1 Carbohydrate  
1 Meat  
1 Fat

Parchment paper reduces preparation time -- it's ready to use!

---

## Arroz con Leche

---

(Rinde 7 porciones)

2 c.	Agua
2 c.	Leche, descremada, 2%
1 c.	Arroz integral
½ c.	Azúcar (o edulcorante alternativo)
¼ c.	Pasas (opcional)
1 ½ tsp.	Extracto de vainilla
½ tsp.	Canela molida
¼ tsp.	Sal

1. Coloque el agua y sal en una olla mediana hasta hervir.
2. Agregue el arroz y cocine en fuego lento, tapado por 30 minutos hasta que el arroz esté suave.
3. Agregue la leche, azúcar, vainilla y canela y cocine por 15-20 minutos hasta que el arroz quede espeso.
4. Agregue las pasas y déjelas remojar por 5 minutos antes de servir.

Datos de Nutrición	Intercambios Dietéticos	Datos de Nutrición con Splenda	Intercambios Con Splenda
Calorías 174	2 1/2 Carbohidrato	Calorías 146	2 Carbohidrato
Proteína 5g	1/2 Carne	Proteína 5g	1/2 Carne
Carbohidrato 36g		Carbohidrato 30g	
Fibra 1g		Fibra 1g	
Grasa total 1g		Grasa total 1g	
Sodio 118mg		Sodio 118mg	

---

## Rice Pudding

---

(Makes 8 servings)

2 c.	Water
2 c.	Reduced fat milk, 2%
1 c.	Medium grain brown rice
½ c.	Sugar (or alternative sweetener)
¼ c.	Raisins
1 ½ tsp.	Vanilla extract
½ tsp.	Ground cinnamon
¼ tsp.	Salt

1. Put water and salt in medium sauce pan and bring to a boil.
2. Stir in rice and cook on low heat for 30 minutes until rice is soft and water has evaporated.
3. Add milk, sugar, vanilla extract and cinnamon and cook for another 15-20 minutes until it thickens.
4. Add raisins and leave in rice for 5 minutes to soften before serving.

**Nutrition Facts**

Calories 174  
Protein 5g  
Carbohydrate 36g  
Fiber 1g  
Total Fat 1g  
Sodium 118mg

**Dietetic Exchanges:**

2 1/2 Carbohydrate  
1/2 Meat

**Nutrition Facts with Splenda**

Calories 146  
Protein 5g  
Carbohydrate 30g  
Fiber 1g  
Total Fat 1g  
Sodium 118mg

**Dietetic Exchanges w/ Splenda**

2 Carbohydrate  
1/2 Meat

---

## Pie de Limón de Yogur

---

(Rinde 8 porciones)

1 (3 oz.) Caja chica de gelatina de limón  
¼ tz. Agua hirviendo  
2 tz. (16 oz.) Yogur de limón reducido en grasa  
1 tz. (8 oz.) Nata dulce batida, descremada  
1 Molde de galleta para pie, reducido en grasa

1. Disuelva la gelatina en el agua hirviendo. Con una batidora, mezcle el yogur.
2. Mezcle la nata dulce batida con una espátula de silicona o plástico.
3. Ponga la mezcla en el molde de galleta. Refrigere una noche o por lo menos 2 horas antes de servir.

**Datos de Nutrición**

Calorías 121  
Proteína 6g  
Carbohidrato 20g  
Fibra 0g  
Grasa total 2g  
Sodio 103mg

**Intercambios Dietéticos**

1 Carbohidrato  
1 Carne/Proteína

---

## Lemon Yogurt Pie

---

(Makes 8 servings)

1 (3 oz.) Small box lemon Jell-O  
1/4 c. Boiling water  
2 (8 oz.) Low-fat lemon yogurt  
1 (8 oz.) Fat free whipped topping  
1 Reduced fat graham cracker crust

1. Dissolve Jell-O in 1/4 cup boiling water. With wire whisk, stir in yogurt.
2. Fold in whipped topping with rubber or silicone spatula.
3. Pour mixture into crust. Refrigerate over night or at least 2 hours.

### Nutrition Facts

Calories 121  
Protein 6g  
Carbohydrate 20g  
Fiber 0g  
Total Fat 2g  
Sodium 103mg

### Dietetic Exchanges

1 Carbohydrate  
1 Meat

---

## Gelatina de Mango

---

(Rinde 12 porciones)

1 tz. Jugo de naranja  
4 paquetes Gelatina sin sabor  
5 Mangos maduros o 4 tazas preparadas  
1/2 tz. Azúcar  
1 tz. Leche evaporada, descremada/fat free  
Crema batida opcional

1. Ponga el jugo de naranja en un plato y ponga la gelatina en polvo. Ponga a un lado por 5 minutos.
2. Pele los mangos y quite la fruta de la semilla. Haga puré en la licuadora. Rinde 4 tazas de puré.
3. Agregar el puré, azúcar y la leche evaporada y mezclar bien.
4. Caliente un plato con agua mas grande que el de la gelatina con agua para un baño María. La gelatina y el jugo deben quedar líquido y parejo. Mezcle la gelatina en la mezcla de mango.
5. En un molde de 10 tazas, enjuague con agua fría. Llene el molde con la mezcla de gelatina y cubra con un plástico. Refrigere una noche o por lo menos 3 horas.
6. Para servir, use una toalla mojada caliente sobre el molde e invierta para sacar la gelatina. Sirva la gelatina fría.

### Datos de Nutrición

Calorías 101  
Proteína 4g  
Carbohidrato 22g  
Fibra 1g  
Grasa total <1g  
Sodio 26mg

### Intercambios Dietéticos

1 1/2 Carbohidrato  
1/2 Carne/Proteína

National Institutes of Health, National Cancer Institute. 1995. Celebre la Cocina Hispana, Healthy Hispanic Recipes. NIH Publication Number 95-3906 (s).

---

## Mango Jello/Gelatina de Mango

---

(Makes 12 servings)

1c.           Orange juice  
4 packets     Unflavored gelatin  
5              Ripe mangos or 4 cups ready prepared  
1/2 c.       Sugar  
1 c.          Evaporated skim milk  
Whipped topping optional

1. Put the orange juice into a small heat-proof bowl and sprinkle the gelatin over it. Set aside for 5 minutes.
2. Peel mangoes, cut fruit from pits and puree in blender or food processor. You should have 4 cups of puree. Transfer puree to a large mixing bowl and stir in the sugar and evaporated milk.
3. Warm the juice and gelatin over a bowl of hot water until liquid and smooth. Whisk the gelatin into the mango mixture.
4. Stir in the whipped topping.
5. Fill a 10 cup mold with cold water and pour all the water out. Fill the mold with the mango mixture, cover with plastic wrap and refrigerate until set, at least 2 to 3 hours.
6. To serve, wrap a warm, damp towel around the mold. Invert a serving plate over the mold and, holding plate and mold together, turn plate upright. Lift the mold away carefully. Garnish with fresh fruit, if desired. Serve cold.

### Nutrition Facts

Calories 101  
Protein 4g  
Carbohydrate 22g  
Fiber 1g  
Total Fat <1g  
Sodium 26mg

### Dietetic Exchanges

1 1/2 Carbohydrate  
1/2 Meat

National Institutes of Health, National Cancer Institute. 1995. Celebre la Cocina Hispana, Healthy Hispanic Recipes. NIH Publication Number 95-3906 (s).

---

## Flan

---

(Rinde 12 porciones)

1 tz.	Azucar
1 lata	Leche condensada descremada/Fat Free
1 lata	Leche evaporada descremada/Fat Free
1/2 tz.	Leche descremada/Skim
1 carton	Sustituto de huevo
1 cta.	Extracto de vainilla
Pinchazo de sal	

1. Precaliente el horno a 350º F.
2. En una oja de galletas Honda, ponga la oja de "muffins."
3. En una cazuela, ponga la azúcar sobre fuego mediano y agite hasta hacerse caramelo, como 15 minutos.
4. Ponga el caramelo en cada hueco.
5. En un plato grande, combina la leche condensada, leche evaporada, leche descremada, sustituto de huevo, vainilla y sal. Mezcle bien.
6. Ponga mezcla sobre el caramelo en cada hueco de la oja.
7. Ponga las dos hojas juntas en el centro del horno y llene la oja de abajo con agua caliente.
8. Hornear por 30 minutos hasta que el centro de cada flan quede sólido.
9. Remueva del horno y ponga a tiempo ambiente.
10. Cubra y enfrie la hoja. Cuando estén listos de servir, pase el cuchillo por las orillas de cada flan. Invierta la hoja sobre papel encerado para soltar cada flan individual.

### Nutrition Facts

Calories 176  
Protein 6g  
Carbohydrate 33g  
Fiber 0g  
Total Fat 0g  
Sodium 88mg

### Intercambios Dietéticos

2 Carbohidratos  
1 Carne

Flan original contiene 2 Carbohidratos, 1/2 Carne/Proteína, 1 Grasa

---

## Mexican Custard/Flan

---

(Makes 8 servings)

3/4 c.      Sugar  
1 can      Fat free sweetened condensed milk  
1 can      Fat free evaporated milk  
1/2 c.      Skim milk  
1 carton    Egg substitute  
1 tsp.      Vanilla extract  
Pinch of salt

1. Preheat oven to 350° F.
2. In a large shallow roasting pan, place cupcake pan.
3. In a heavy, nonreactive skillet, pour 1 cup of sugar and place over medium heat. Stir constantly until sugar melts and becomes caramel colored, about 15 minutes.
4. Pour caramel evenly into cupcake pan.
5. In a large bowl, combine condensed milk, evaporated milk, skim milk, egg substitute, vanilla and salt. Stir until smooth.
6. Pour on top of caramel mix in cupcake pan.
7. Place roasting pan on center over rack and fill pan with 1 inch of hot water.
8. Bake approximately 30 minutes, until center of each flan is set.
9. Remove roasting pan from oven and place on cooling rack until water reaches room temperature.
10. Cover and chill cupcake pan. When ready to serve, use knife to cut each custard out of pan. Invert cupcake pan onto parchment paper for serving.

### Nutrition Facts

Calories 176  
Protein 6g  
Carbohydrate 33g  
Fiber 0g  
Total Fat 0g  
Sodium 88mg

### Dietetic Exchanges

2 Carbohydrates  
1 Meat

Original flan is 2 Carbohydrates, 1/2 Protein, 1 Fat

---

## Galletas de Churros

---

(Rinde 15 galletas)

1 tz.	Agua
1/3 tz.	Manteca vegetal
1/4 cda.	Sal
1 tz.	Harina
3/4 tz.	Sustituto de huevo
3/4 tz.	Azúcar
1/2 cda.	Canela molida

1. Precaliente el horno a 375 grado F (190 grados C).
2. En una cazuela, ponga el agua, manteca y sal a hervir.
3. Mezcle harina hasta que forme una bola y baje el fuego para enfriar la masa 10 minutos.
4. Cuando la masa este al tiempo agregar los huevos y mezcle bien.
5. Use aceite en spray en la hoja de galletas.
6. Ponga la masa en una bolsa de plástico y corte la esquina de la bolsa con un agujero de  $\frac{1}{2}$  pulgada. En la hoja de galletas exprima la bolsa para que salgan las galletas.
7. Con aceite de spray, rocié las galletas y meta al horno por 35 minutos hasta que las galletas aparezcan doradas.
8. Mezcle la azúcar y canela en un plato. Cuando las galletas estén aun calientes, mezcle las galletas en la azúcar y quite el exceso de azúcar. Lo caliente hace que la azúcar se pegue a la galleta.

### Datos de Nutrition

Calorías 167  
Proteínas 4g  
Carbohidrato 24g  
Fibra <1g  
Grasa total 6g  
Sodio 622mg

### Intercambios Dietéticos

1 1/2 Carbohidrato  
1/2 Carne/Proteína  
1 Grasa

*Churros originales conteinen 1 1/2 Carbohidrato, 3 Grasas*

Para un postre mas bajo en carbohidrato y azucar, no use el caramelo que se pone al churro.

---

## Churro Cookies/Galletas de Churros

---

(Makes 15 cookies)

1 c.	Water
1/3 c.	Vegetable shortening
1/4 tsp.	Salt
1 c.	Flour
3/4 c.	Egg beaters
1/4 c.	Sugar
1/2 tps	Cinnamon

1. Preheat oven to 375 degrees F (190 degrees C).
2. In a saucepan, add water, vegetable shortening and salt to a boil.
3. Stir in flour until it forms a ball, turn down heat to medium or low and allow dough to cool for 10 minutes.
4. When dough is cool, add eggs into dough slowly and mix thoroughly.
5. Use spray oil on cookie sheet.
6. Place dough into plastic bag and cut the a 1/2 inch slit into the corner. Squeeze dough onto cookie sheet to make the cookies.
7. Spray cookies with non-stick spray and bake in oven for 35 minutes or until browned.
8. Mix sugar and cinnamon in bowl. While hot, mix cookies in sugar blend and shake off excess sugar. The heat will allow the sugar to stick to the cookies.

### Nutrition Facts

Calories 167  
Protein 4g  
Carbohydrate 24g  
Fiber <1g  
Total Fat 6g  
Sodium 622mg

### Dietetic Exchanges

1 1/2 Carbohydrate  
1/2 Meat/Protein  
1 Fat

*Original churros are 1 1/2 Carbohydrates, 3 Fats*

The caramel sauce that typically accompanies this dish can be left out for a lower carb and sugar dessert.

---

## Mole

---

(Rinde 8 porciones)

1 enlatado/jarro	Mole preparado (8 1/4 oz.)
2	Tomates
2 c.	Caldo de pollo bajo en sodio

1. Mezcle los ingredientes en la licuadora hasta que no haya bultos.
2. Caliente el mole en hoyo pequeña y sirva caliente sobre arroz con pollo.

**Datos de Nutrición**

Calorías 50  
Proteína 3g  
Carbohidrato 4g  
Fibra 1g  
Grasas total 3g  
Sodio 87mg

**Intercambios Dietéticos**

1/2 Grasa

Puede remplazar los tomates con una lata de tomates enteros sin sal agregada.

---

## Sazon Delicioso

---

Hace 8 porciones

1/4 tz.	Chile en polvo
1 cda.	Ajo en polvo
1 cda.	Comino molido
1 cda.	Oregano Mexicano
1 cda.	Cilantro en polvo
1 cta.	Pimentón en polvo

1. Mezcle bien los ingredientes.

Use este sazon para dar sabor a las recetas en este libreto.

**Datos de Nutrición**

Calorias 18  
Proteina 1g  
Carbohidrato 3g  
Fibra 2g  
Grasa Total 1g  
Sodio 40mg

**Intercambios Dietéticos**

Gratis

---

## Mole

---

(Makes 8 servings)

1 jar              Prepared Mole in jar (8 1/4 oz)  
2                  Tomatoes  
2 c.               Low Sodium chicken broth

1. Mix all three ingredients into blender until no lumps appear.
2. Heat Mole in medium sauce pan and serve over rice and chicken.

**Nutrition Facts**

Calories 50  
Protein 3g  
Carbohydrate 4g  
Fiber 1g  
Total Fat 3g  
Sodium 87mg

**Dietetic Exchanges**

1/2 Fat Exchanges

You can replace the fresh tomatoes with 1 can of whole tomatoes with no added salt.

---

## Delicioso Seasoning

---

Makes 8 servings

1/4 c.            Chili powder  
1 tbsp.           Garlic powder  
1 tbsp.           Ground cumin  
1 tbsp.           Mexican Oregano  
1 tbsp.           Cilantro disecado  
1 tsp.            Cayenne pepper

1. Mix all ingredients well.

Use to season recipes in this booklet.

**Nutrition Facts**

Calories 18  
Protein 1g  
Carbohydrate 3g  
Fiber 2g  
Total Fat 1g  
Sodium 40mg

**Dietetic Exchanges**

Free

---

## **Agua Fresca**

---

(Rinde 6 porciones)

2 tz.            Fruta (fresas, sandia, piña)  
5 tz.            Agua  
1/2 tz.         Azúcar o edulcorante como Splenda

1. Pele la fruta y quite las semillas o corazón.
2. Agregue la fruta, agua y azúcar en la licuadora.
3. Vacíe en un jarro y refrigerere antes de servir.

**Datos de Nutrición**

Calorías 91  
Proteína 0g  
Carbohidrato 24g  
Fibra 0g  
Grasa total 0g  
Sodio 6mg

**Intercambios Dietéticos**

1 1/2 Carbohidratos

Para una bebida mas baja en calorías y azúcar, use edulcorante alternativo.

---

## Fruit flavored Water

---

(Makes 6 servings)

2 c.           Fruit (strawberries, watermelon, pineapple)  
5 c.           Water  
1/2 c.        Sugar or splenda

1. Remove peel, seeds or core of the fruit.
2. Place fruit in blender, add water and sugar.
3. Pour into pitcher and refrigerate before serving.

**Nutrition Facts**

Calories 91  
Protein 0g  
Carbohydrate 24g  
Fiber 0g  
Total Fat 0g  
Sodium 6mg

**Dietetic Exchanges**

1 1/2 Carbohydrates

For a lower calorie and lower sugar drink, use alternative sweetener.

Copyright © 2008, University of Nevada Cooperative Extension.

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced, modified, published, transmitted, used, displayed, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means electronic, mechanical, photocopy, recording or otherwise without the prior written permission of the publisher and authoring agency.

*Cocinando Delicioso y Saludable*



ADAM.

**AZÚCAR Y CARBOHIDRATOS**

# 2 Tipos de Carbohidratos



ADAM.

**1. Carbohidratos Simples**

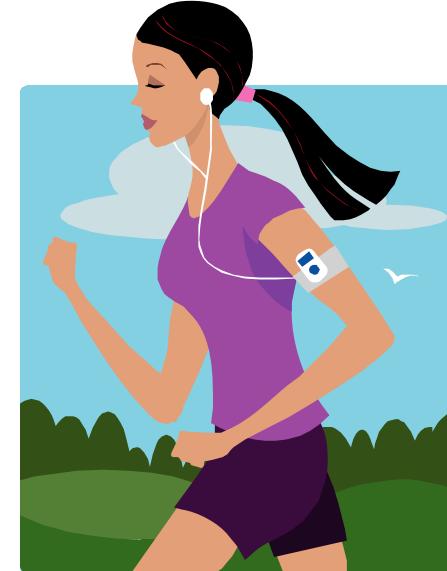
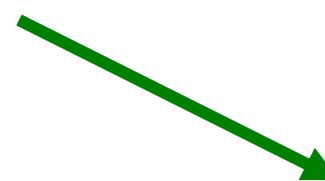
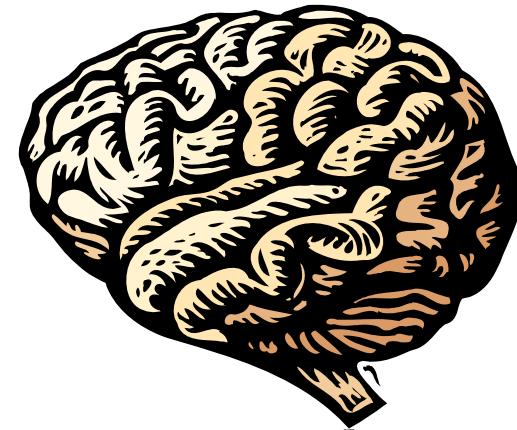
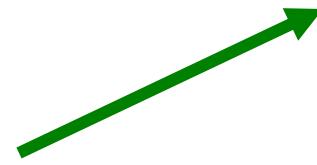


ADAM.

**2. Carbohidratos Complejos**

# Función de Carbohidratos

Principal  
fuente de  
energía para



# Azúcar, Carbohidratos y Su Salud

- *Obesidad*
- *Diabetes*



# ¿Que es el Diabetes?

- **Tipo 2:**
  - El cuerpo tiene resistencia a la insulina y el organismo no puede utilizar la insulina adecuadamente.  
*(Mayoría de personas con diabetes tienen este tipo.)*
- **Tipo 1:**
  - El páncreas no hace insulina.

- ¿Si como azúcar, me puede dar diabetes?
  - NO
- ¿Por que la comida afecta la azúcar (glucosa) en la sangre?
  - Cuando comemos carbohidratos, ellos son convertidos a energía en la forma de glucosa que circula en la sangre

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

# Modere las Porciones de Carbohidratos

Fríjoles cosidos	$\frac{1}{2}$ taza	Leche	1 taza (8 onzas)
Yogur	1 taza (8 onzas)	Pepino Picado	1 taza
Tortilla (maíz o harina)	1 de 6 pulgadas	Manzana	1 mediana
Papa cocida	$\frac{1}{2}$ taza	Arroz	1/3 taza
Pasta	1/3 taza	Jugo 100% de Fruta	$\frac{1}{2}$ taza (4 onzas)

6 porciones de Granos, 2 Porciones de Fruta,  
2 Lácteos, 3 Verduras

# Calorías en los tipos de Azúcar

La Azúcar Tiene poco Valor Nutritivo, no nos da vitaminas y minerales, solo nos da energía/calorías

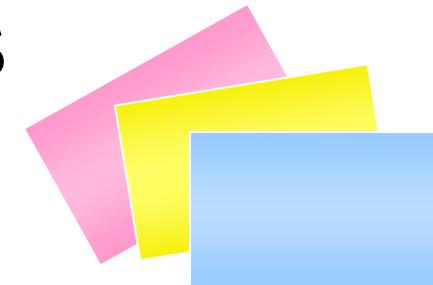
Azúcar Morena/Brown Sugar	1 cucharadita	12 Calorías
Azúcar blanca/Table sugar	1 cucharadita	15 Calorías
Miel de abeja/Honey	1 cucharadita	21 Calorías
Miel de Caña/Molasses	1 cucharadita	14 Calorías
Jarabe de Maple (Arce)/Maple Syrup	1 cucharadita	22 Calorías
Mermelada/Jelly	1 cucharadita	16 Calorías

# Usos de Azúcar en la Preparación de Comidas

- ❖ **Sabor**
- ❖ **Textura**
- ❖ **Dar color café a panes**
- ❖ **Preservativo**
- ❖ **Levadura**



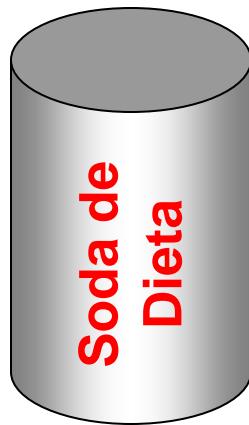
# Sustitutos de Azúcar para Reducir las Calorías



- Productos de “dieta”
- Azúcar artificial/  
**Sustitutos de Azúcar**
  - Splenda/sucralosa
  - Equal/Aspartame
  - Sweet-n-low/sacarina
- No contienen  
significante cantidad de  
calorías

Nutrition Facts	
Serving Size 1 packet (1g)	
servings per Carton 100	
Amount Per Serving	
<b>Calories 0</b>	
	% Daily Value*
<b>Total Fat 0g</b>	0%
<b>Sodium 0mg</b>	0%
<b>Total Carb. less than 1g</b>	0%
Sugars less than 1g	
<b>Protein 0g</b>	
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

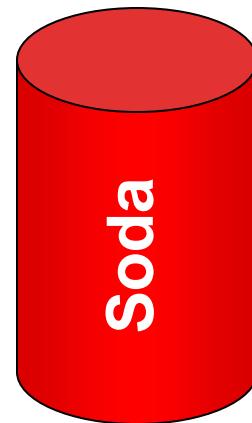
# Refresco/Sodas



1 caloría

0 gramos de  
carbohidratos

Usan edulcorantes



145 calorías

40 gramos de  
carbohidratos

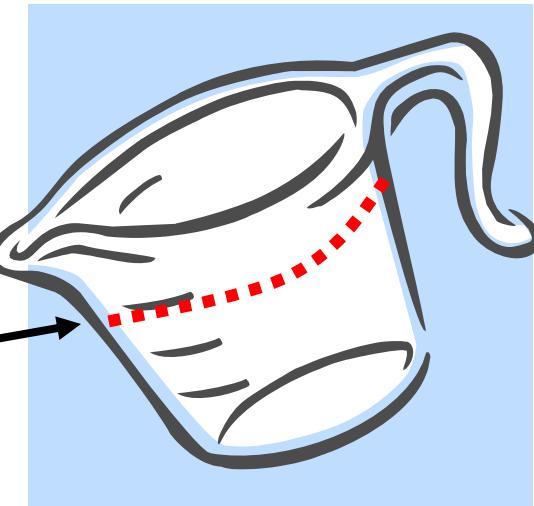
# Puede Usar Menos Azúcar en sus Recetas y Moderar las Porciones



# Use Menos Azúcar

- En alimentos como pan dulce, pasteles y postres, use
  - 1/3 menos de la cantidad indicada

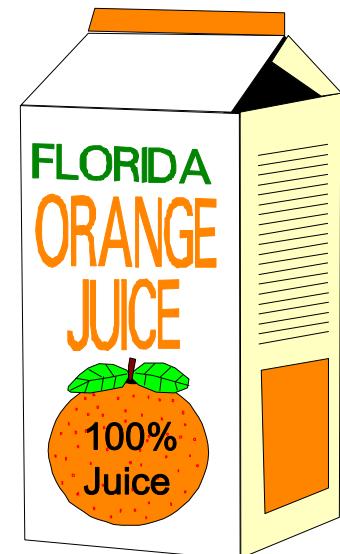
Usar 1/3  
menos, no la  
taza entera



- Use especies y extractos como canela, nuez, vainilla y pimienta

# Reduzca la Cantidad de Azúcar

- **Escoja:**
  - 100% jugo de fruta (no concentrado)
  - Frutas en lugar de postres y meriendas
  - Cereales sin azúcar agregada
  - Use fruta fresca para endulzar cereales y yogur
- **Compre fruta en su propio jugo**



Para comidas mas saludables,  
use **menos azúcar** en sus recetas  
Y  
**Modere las porciones** de  
carbohidratos en cada comida

*Cocinando Delicioso y Saludable*



ADAM.

**GRASAS**

# Grasas en Preparación de Alimentos

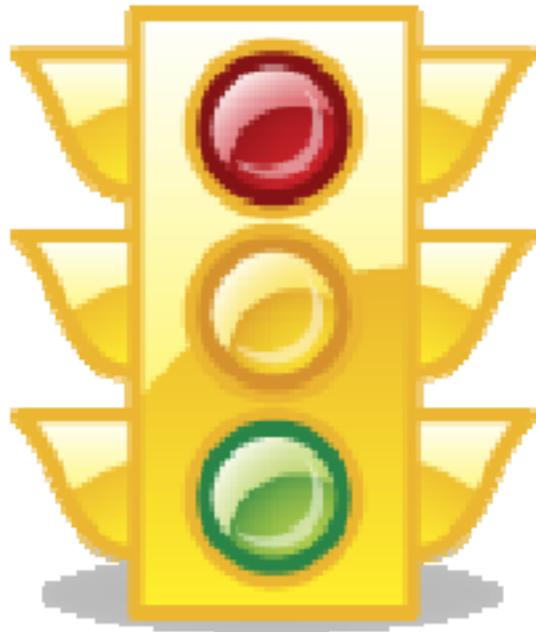
- Da y sella humedad
- Suaviza el alimento
- Dan olor y sabor bueno

# GRASA

Demasiada grasa en la dieta puede poner personas a riesgo de muchas enfermedades:

- Obesidad
- Diabetes
- Enfermedades del Corazón
- Algunos Cancers

# Hay 3 Principales Tipos de Grasa



- **Grasa Saturada (Saturated Fat)**
  - **Grasas Trans (Trans Fats)**
- **Grasas Poliinsaturadas (Polyunsaturated Fat)**
- **Grasas Monoinsaturadas (Monounsaturated Fat)**

# Grasas Saturadas Y Trans



- Es sólida a temperatura ambiente
- Su fuente principal es de animales y productos de animales
- Debe ser consumido en pequeñas cantidades

# Grasas Saturadas Y Trans

**Use Limitadamente:**

- Manteca
- Mantequilla
- Queso
- Grasa de Leche
- Grasas de carnes y aves
- Margarina
- Aceites tropicales  
(palma/coco)



©ADAM.

# Grasas Poliinsaturadas

Use Moderadamente:

- Liquidas a temperatura ambiente
- Mejor selección que grasas saturadas
- Fuente principal son plantas:
  - Aceite vegetal, maíz, soya
- Pescados
  - Salmón, Caballa, Trucha, Arenques



# Grasa Monoinsaturada

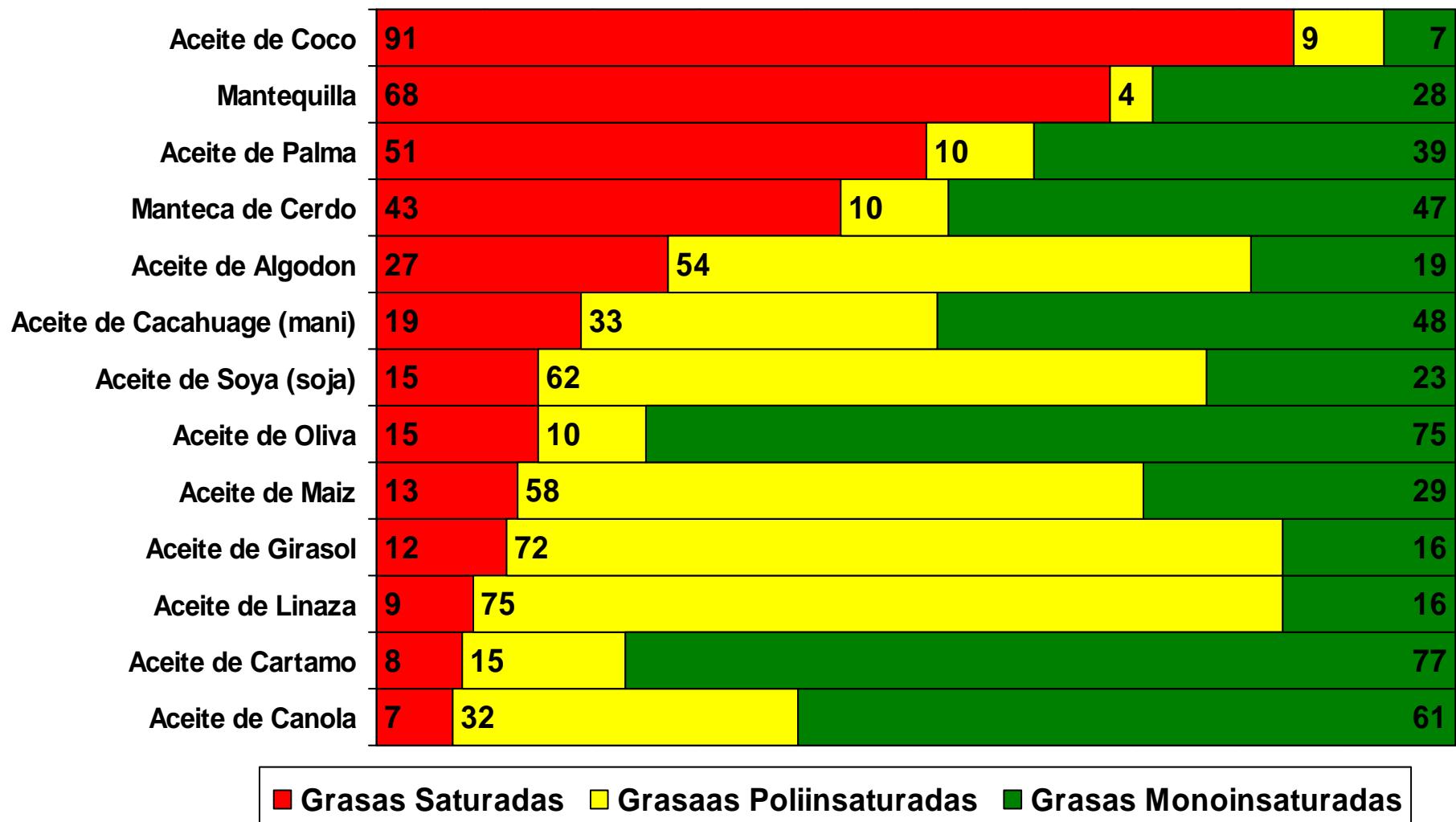
## Use con Moderación:

- Se encuentra en nueces, aceite canola y aceite de olivo
- Puede reducir el riesgo de enfermedades del corazón
- Es una mejor selección de grasa para su salud



ADAM.

## Comparacion de Grasas Alimenticias



SOURCE: POS PILOT PLANT CORPORATION

- Use:

- Leche 2%, 1%, descremada
- Cremas reducidas en grasa
- Quesos hechos con leche 2%
- Mayonesa reducida en grasa o “lite”
- Yogurt reducida en grasa o “lite”

- Busque las palabras en el paquete:

- Light, Lite, Low Fat, Fat Free



# Escoja Cortes de Carne Que Sean “Lean”



Aves	Res Y Puerco
Pollo Pavo Quite el pellejo	Seleccione chuletas y bisteks que indiquen: “Round” “Loin” “Lean”

# Para Reduce la Cantidad de Grasa

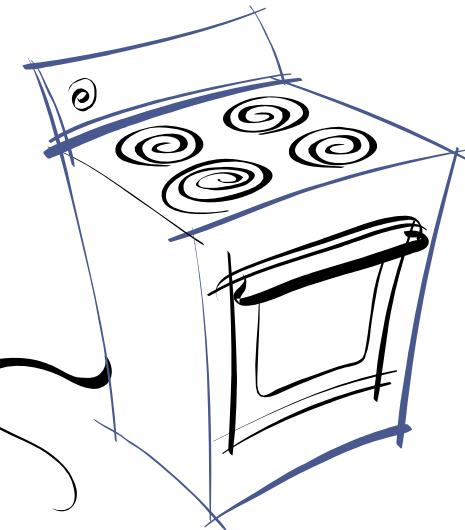


- Corte toda la grasa visible en las carnes
- Quite el pellejo en el pavo y pollo
- Enfrié sopas, salsas y estofados y quite la grasa que se acumula arriba

# En vez de Freír:

- Hornear
- Asar
- Hornear en papel de pergamino
- Cocer al vapor
- A la parrilla

Carne, aves, o pescado





Escoja Atún, Salmón,  
y Pollo enlatado en  
**AGUA** en lugar de  
aceite

Reducir la cantidad de  
aceite por **1/3** en la  
receta



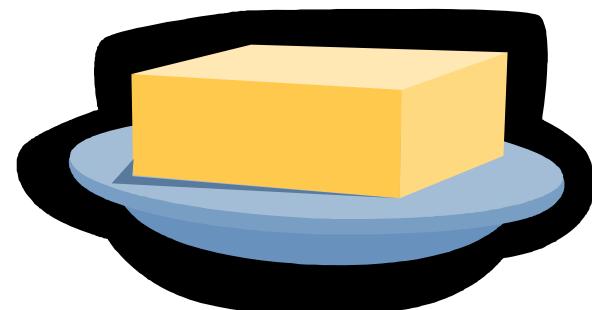
# Remplace el aceite o grasa en recetas con

- yogur reducido en grasa
- puré de manzana sin azúcar agregada
- puré de pera o ciruela



# Escoja Alimentos Bajos en Grasas

- Use aceite vegetal de 100% vegetal en lugar de mantequillas o manteca
- Use jugo de limón o caldo sin grasa y bajo en sodio para remplazar mantequilla o margarina cuando cocine alimentos

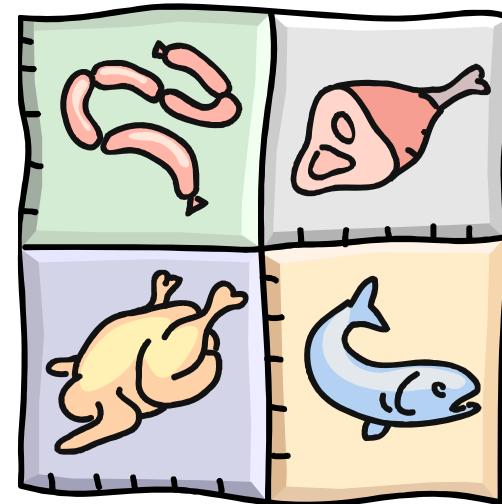


# Escoja Alimentos Bajos en Grasas

Use spray de cocinar para reducir la cantidad de grasa durante la preparación de comidas.

# Escoja Alimentos Bajos en Grasas

- Sustituta carne en recetas con fríjol o tofu.
- Sustituta carnes altas en grasas con pollo, pescado y pavo.



# Comidas mas Saludables

- Escoja alimentos descremados, sin grasa o reducidos en grasa.
- Corte la cantidad de grasa en la preparación de comidas.
- Comer menos galletas, pasteles y comidas procesadas.



*Cocinando Delicioso y Saludable*



*Sal y Sodio*

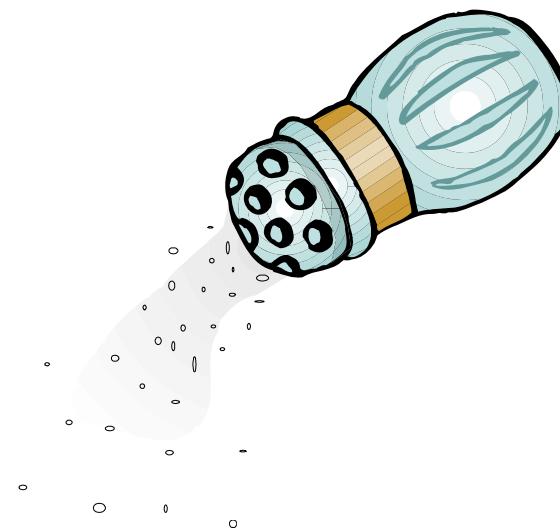
# Sal en la Preparación de Comidas

- Da sabor
- Sirve como un preservativo



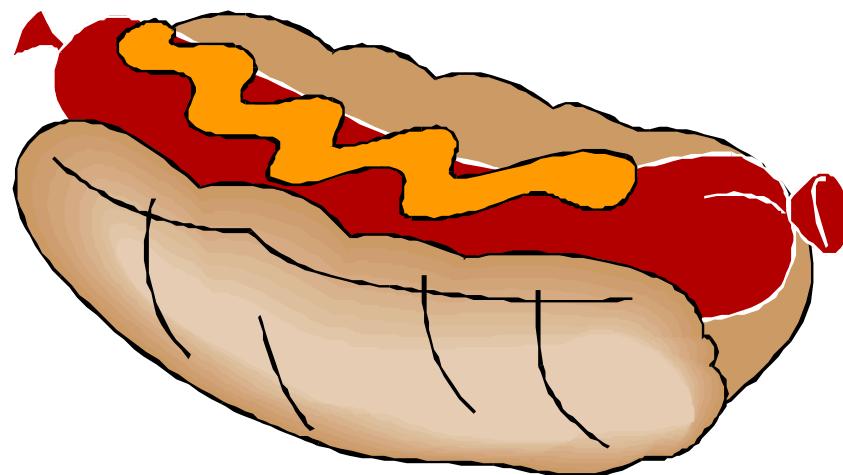
# Sodio

**Sal de mesa esta hecha de sodio y cloruro.**

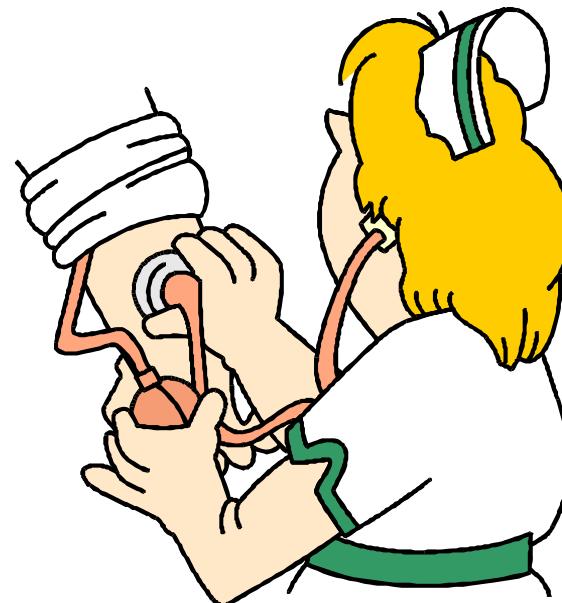


**Es común que se le ponga la sal a las comidas en la mesa.**

**Sodio** es el ingrediente que esta ligado con muchos problemas graves de la salud.

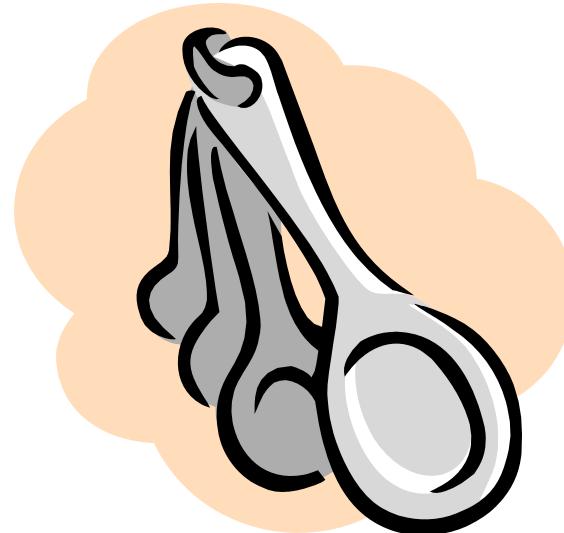


Alimentos preparados con alta cantidad de **sodio** aumentan el riesgo de desarrollar **hipertensión**, también conocida como **presión alta**.



**El consumo diario de sodio no debe exceder**

**2,300 miligramos = 1 cucharadita**

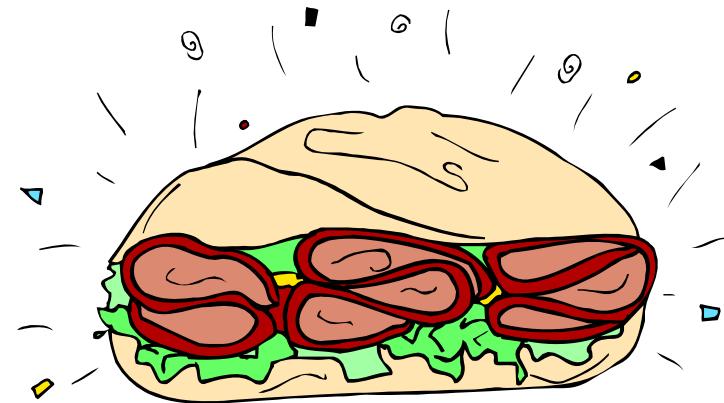




Altas cantidades de sal  
y sodio se  
encuentran en  
muchas comidas. La  
mayoria del **sodio** en  
la dieta viene de  
alimentos  
procesados.

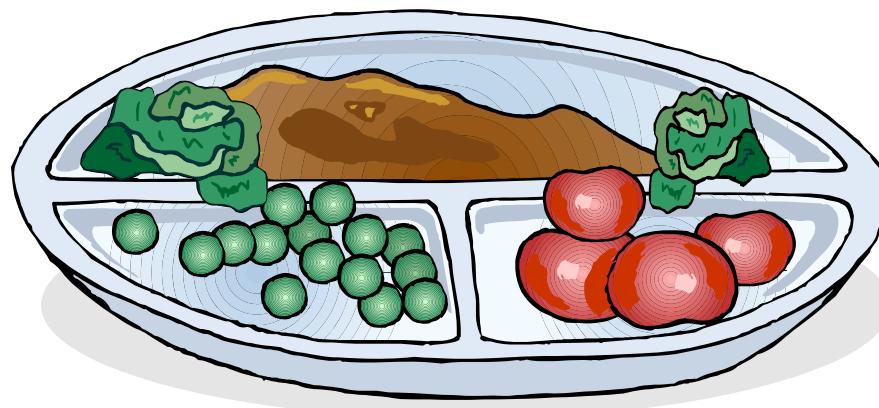
# No Use Seguido

- Comidas enlatadas
- Papas saladas
- Carnes ahumadas o adobadas
- Tocino
- Hot dogs
- Jamón y carnes frías



# Use Menos

- Comidas procesadas y congeladas
- Comidas empacadas para conveniencia (Ejemplos: carnes y cenas de pastas en cajas)
- Sopas y pastas instantes



# Use Menos Condimentos

- Ketchup
- Salsa de barbacoa
- Salsas en  
enlatadas
- Caldo de pollo en  
pastillas o polvo
- Sales con sazón



# Otras Maneras de Reducir la Cantidad de Sal

- Use verduras frescas y fríjol seco, no enlatados
- Escoja comidas bajas en sodio o “*low-sodium*”



# Use Alimentos Bajos en Sal

- Carnes Frescas
- Pollo y pavo fresco
- Sodio bajo o reducido en sodio
- Verduras enlatadas sin sal agregada *“no added salt”*
- Sopas enlatadas reducidas o bajas en sodio



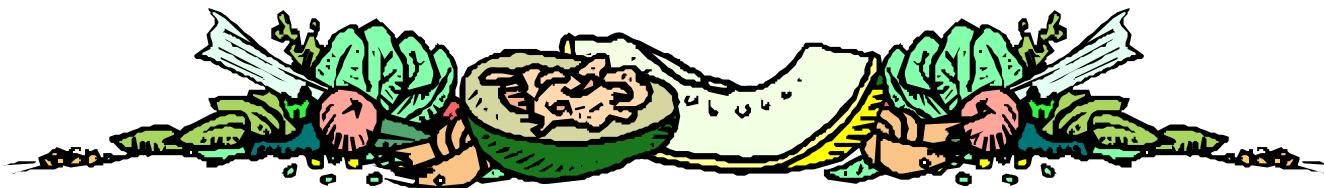
# Use lo siguientes:

- Cereales calientes y fríos bajos en sodio
- Verduras y frutas frescas
- Hierbas y especias, polvo de ajo y cebolla



# Para Comidas mas Saludables

- **Reducza el consumo de comidas altas en sal y sodio**
- **No ponga mas sal a las comidas**
- **Use alimentos bajos en sodio**



*Cocinando Delicioso y Saludable*



ADAM.

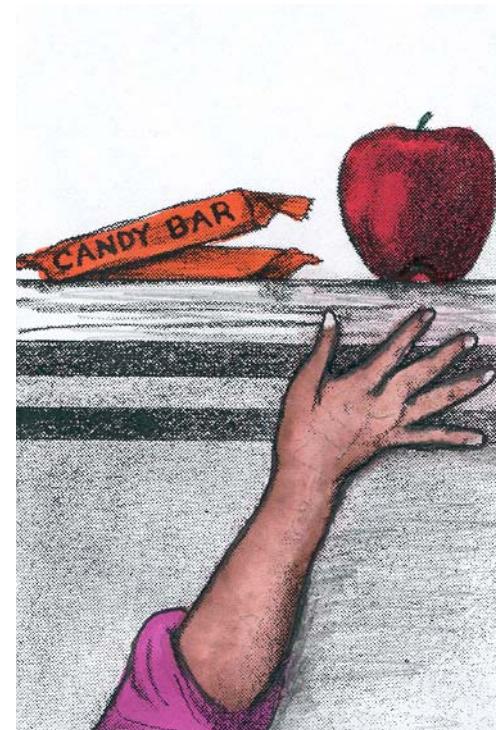
**FIBRA**

- El promedio de consumo de fibra en Estados Unidos es aproximado a 15 gramos cada día.
- Una dieta alta en fibra nos proviene 25 gramos de fibra.



# La Fibra solamente se encuentra en alimentos que vienen de plantas

- Promueva la buena salud
- Contiene sustancias para proteger contra enfermedades



# Hay 2 Tipos de Fibra

1. Fibra **soluble** - se disuelve en agua y se convierte goma.
2. Fibra **insoluble** - da bulto y suavidad.



Fuentes de  
fibra soluble



Fuentes de  
fibra insoluble

©ADAM.

# La Fibra Hace la Comida Bultosa

- Se conoce como “forraje”
- Detiene el agua mientras que pasa por el cuerpo
- Ayuda al sistema digestiva a trabajar mejor
- Previene problemas de la salud asociados con la digestión



# Granos, Frutas y Verduras



Alimentos **Altos** en Fibra

y **Bajos** en Grasa y Calorías!

# Granos Enteros



Es un grano que aun tiene la cáscara la contiene la fibra y vitaminas y minerales.

# Panes y Cereales de Granos Enteros

- Harina integral
- Cereal de avena
- Arroz integral
- Trigo burgol (trigo partido)
- Panes integrales



# Frutas



Manzanas, Bananas/Platanos, Frambuesas,  
Cerezas, Uvas, Limones, Lima, Mangos,  
Melones, Sandía, Naranjas, Duraznos,  
Peras, Papaya, Ananá/Piña, Ciruelas,  
Pasas de uva, Mandarinas

# Verduras



Coliflor, apio, pepinos, berenjena, lechuga, hongos, cebollas, tomates, jugo de tomate, jugo de verduras, brócoli, calabaza, zanahorias, zapallo, okra, aguacate, chayote, nopal, espinaca y camotes

# Coma mas Frutas y Verduras

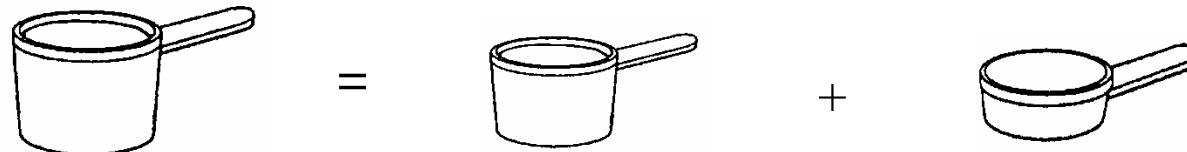
- Fácil de preparar y servir
- Muchas Opciones
- Requiere poco o nada de preparación
- Buen Sabor
- Buenas para su salud

# Frijoles y Legumbres Cocidos



Frijoles/Porotos de  
cualquier tipo  
Chicharos  
Garbanzos  
Lentejas

# Agregar mas fibra en su dieta



1 taza  
harina blanca

$\frac{3}{4}$  taza  
harina blanca

$\frac{1}{4}$  taza  
harina de trigo

- Sustituya harina blanca con harina de trigo en recetas de pan/pasteles
- Agregué frijoles a sus sopas, estofados y ensaladas.



- Tome suficiente agua, hasta 8 tazas al día
- Aumente el consumo de fibra gradualmente para prevenir incomodidad intestinal (hinchazón, entumecimiento, y gas)

# Haga que la Fibra Quepa en su Día

- Coma cereales de granos enteros
- Coma sus verduras crudas
- No pele todas las frutas
- Agregue fríjol a sus sopas y estofados
- Tenga fruta fresca a la mano

*Cocinando Delicioso y Saludable*

**Haciendo Selecciones  
Saludables en el Mercado**



## Alimentos en el Mercado

- Escoja alimentos frescos (verduras, frutas, carnes)
- Escoja leche descremada, no entera
- Escoja aceite vegetal, de olivo, o canola en lugar de manteca o mantequilla

# Alimentos en el Mercado

- Seleccione productos que sean bajos en sal/sodio
  - Menos de 350mg por porción se considera bajo en sodio
- Lea la etiqueta de los Datos de Nutrición

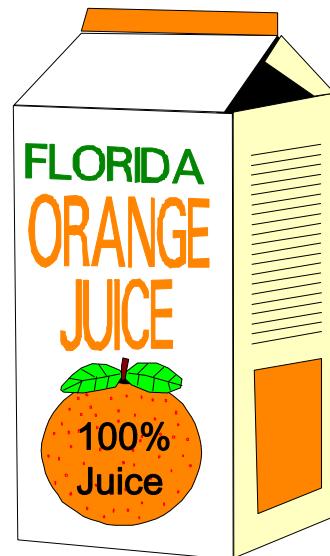


# Alimentos en el Mercado



- Seleccione pastas, panes, granos, cereales y tortillas de grano entero
- 3 gramos de fibra dietética por porción

# Alimentos en el Mercado



- Use menos jugos de fruta y ponches para bebidas
- Escoja jugo 100% de fruta
- Refrescos de dieta
- Agua

# Bebidas



+



=

**$\frac{1}{2}$  de azúcar  
en su bebida**

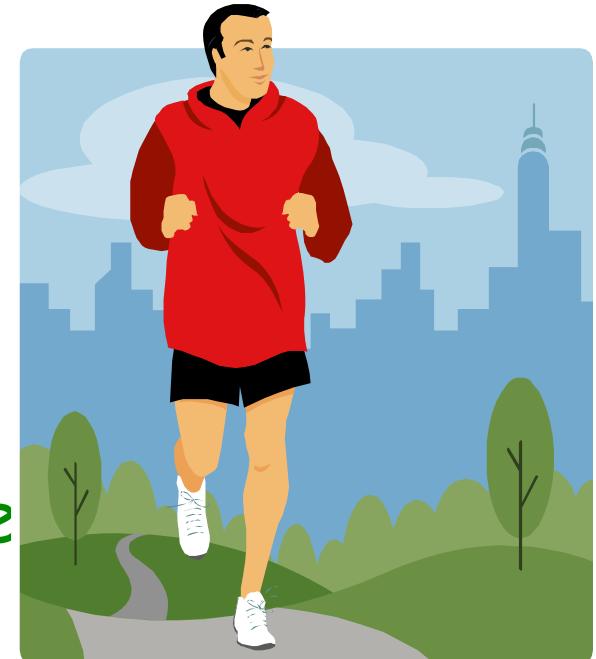
- Agua con limón
- Use azúcar artificial

Reduzca la azúcar por mitad en su bebida:

$$\begin{array}{r} \frac{1}{2} \text{ taza de bebida con azúcar} \\ + \frac{1}{2} \text{ taza de agua} \\ \hline = \frac{1}{2} \text{ de la azúcar en su bebida} \end{array}$$

# Actividad Física

- Beneficios de la actividad física
  - Energía y humor
  - Fuerza y huesos
  - Bajar/mantener su peso
  - Reducir el riesgo de crónicas
- Cuanto ejercicio?
  - 30 minutos la mayoría de los días en la semana
- Incluya a su familia en la actividad



*Cocinando Delicioso y Saludable*

**Gracias!!!**

Preparada por: Julie Plasencia, MS, RD

*Cocinando Delicioso y Saludable*



ADAM.

**Sugar and Carbohydrates**

# 2 Kinds of Carbohydrates



ADAM.

1. Simple  
Carbohydratos

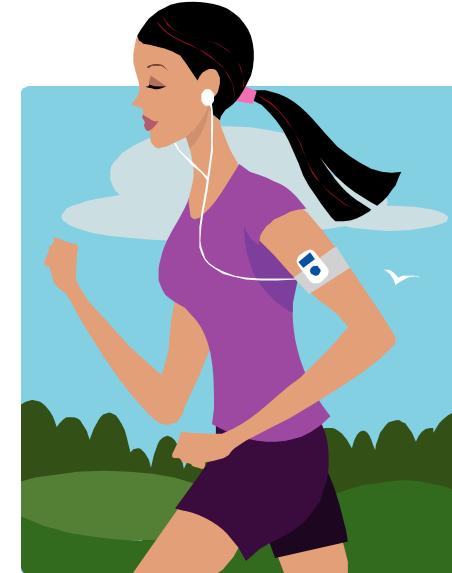


ADAM.

2. Complex  
Carbohydratos

# Function of Carbohydrates

Main source  
of energy for



# Sugar and Your Health

- *Obesity*
- *Diabetes*



# What is Diabetes

- Type 2:
  - Is when the body has a resistance to the insulin and the body cannot utilize the insulin correctly. (*Most people with diabetes have this type.*)
- Type 1:
  - The pancreas doesn't make insulin.

- If I eat sugar, can I get diabetes?
  - NO
- Why does food affect sugar (glucose) in the blood?
  - When we eat carbohydrates, they turn into energy in the form of glucose that circulates in the blood

[www.diabetes.org](http://www.diabetes.org)

# Moderate Servings of Carbohydrates

Cooked Beans	$\frac{1}{2}$ cup	Milk	1 cup (8 ounces)
Yogurt	1 cup (8 ounces)	Cut Cucumbers	1 cup
Tortilla (corn or flour)	1 each, 6 inches	Apple	1 medium
Cooked potato	$\frac{1}{2}$ cup	Rice	1/3 cup
Pasta	1/3 cup	100% Fruit Juice	$\frac{1}{2}$ cup (4 ounces)

6 servings of grains, 2 servings of fruit,  
2 servings of Milk, 3 servings of Vegetables

# **Calories in Types of Sugar**

**Sugar has little nutrition value. It has no vitamins and minerals, only calories/energy.**

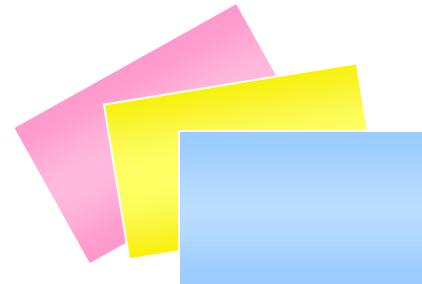
Brown Sugar	1 Tsp	12 Calories
Table sugar	1 Tsp	15 Calories
Honey	1 Tsp	21 Calories
Molasses	1 Tsp	14 Calories
Maple Syrup	1 Tsp	22 Calories
Jelly	1 Tsp	16 Calories

# Uses of Sugar in Food Preparation

- flavor
- texture
- browning
- acts as a preservative
- feeds the yeast



# Sugar Substitutes to Reduce Calories



- “diet” Products
- Sugar Substitutes
  - Splenda/sucralose
  - Equal/Aspartame
  - Sweet-n-low/saccharine
- Have no significant amount of calories

Nutrition Facts	
Serving Size 1 packet (1g)	
servings per Carton 100	
<b>Amount Per Serving</b>	
<b>Calories 0</b>	
% Daily Value*	
Total Fat 0g	0%
Sodium 0mg	0%
<b>Total Carb.</b> less than 1g	0%
Sugars less than 1g	
Protein 0g	
Not a significant source of calories from fat, saturated fat, trans fat, cholesterol, dietary fiber, vitamin A, vitamin C, calcium and iron.	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet.	

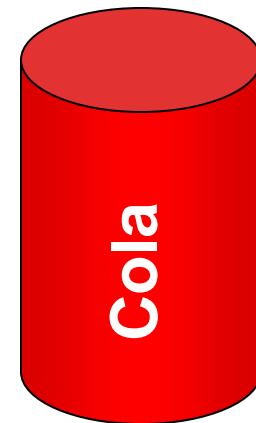
# Sodas



1 calorie

0 grams of  
carbohydrates

Sugar substitutes used



145 calories

40 grams of  
carbohydrates

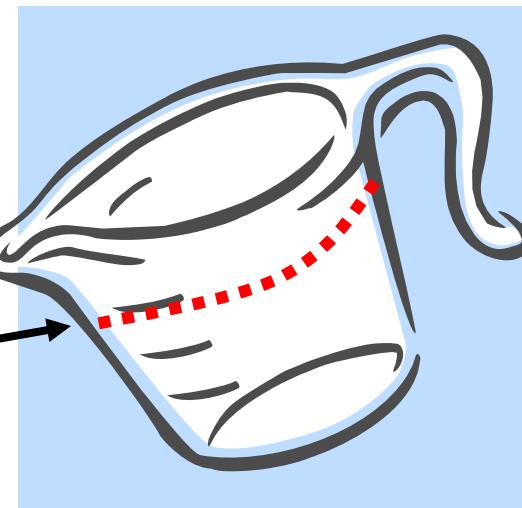
# You can use less sugar in your recipes



# Cut back on the use of sugar in recipes and other food preparation

- In baked goods and desserts
  - reduce sugar by 1/3

Use 1/3 less, not  
a whole cup

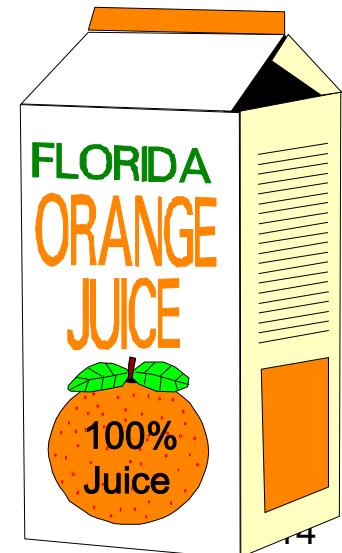


- Add extra spice and extracts such as cinnamon, nutmeg, vanilla and allspice.

# Lower Sugar

## Choose:

- 100% fruit juice
  - Fruit for snacks or desserts
  - Cereals without added sugar
  - Use fresh fruit to sweeten cereal and yogurt
- 
- Buy canned fruit in its own juice.



For healthier meals,  
***cut back or use*** lower sugar  
foods in recipes  
and  
Use moderate portions of  
carbohydrates and meals

*Cocinando Delicioso y Saludable*



©ADAM.

**FATS**

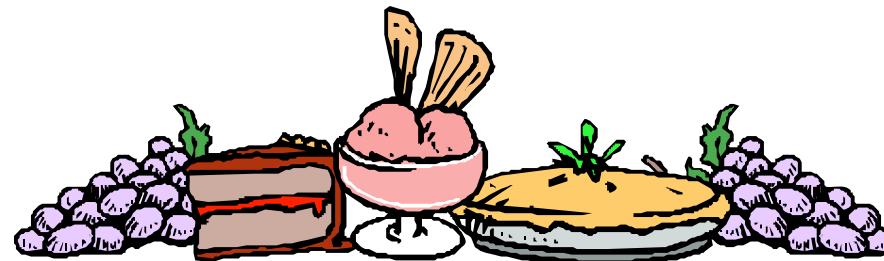
# Fat in Food Preparation

- adds and seals in moisture
- tenderizes
- makes food taste and smell good

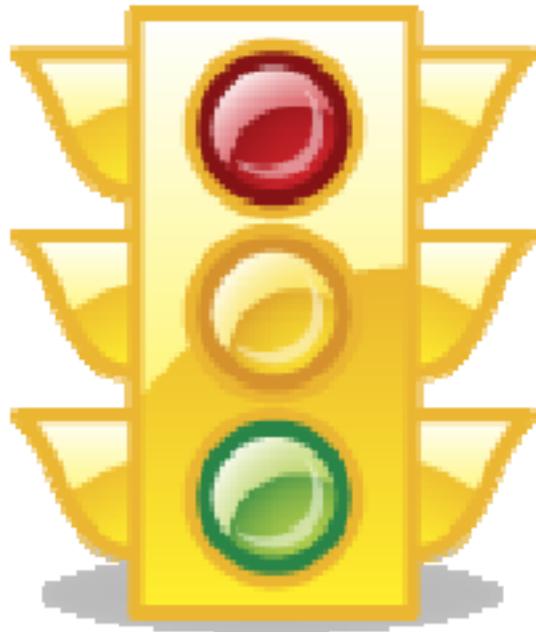
# FAT

Too much fat in the diet can put people at risk for many diseases:

- **Obesity**
- **Diabetes**
- **Heart disease**
- **Some cancers**

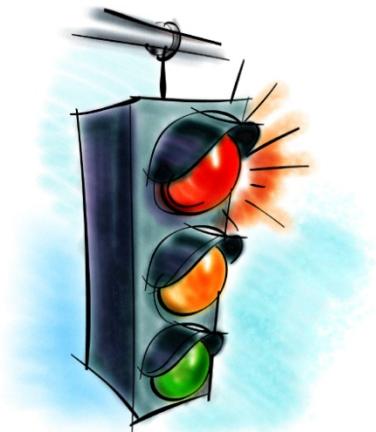


# There are 3 main kinds of fat



- Saturated Fat
  - Trans Fats
- Polyunsaturated Fat
- Monounsaturated Fat

# Saturated Fat and Trans



- are solid at room temperature
- Come mainly from animals and animal products
- should be eaten in small amounts

# Saturated Fats and Trans

Limit use of:

- lard
- shortening
- butter
- cheese
- milk fat
- fats from meats and poultry
- margarine
- tropical oils (palm, coconut)



# Polyunsaturated Fats

Use Moderately:

- Liquid at room temperature
- Better choice than saturated fat
- Main source is from plants:
  - vegetable, corn & soy oils
- Fish
  - Salmon, Mackerel, Trout and Herring



# Monounsaturated Fats

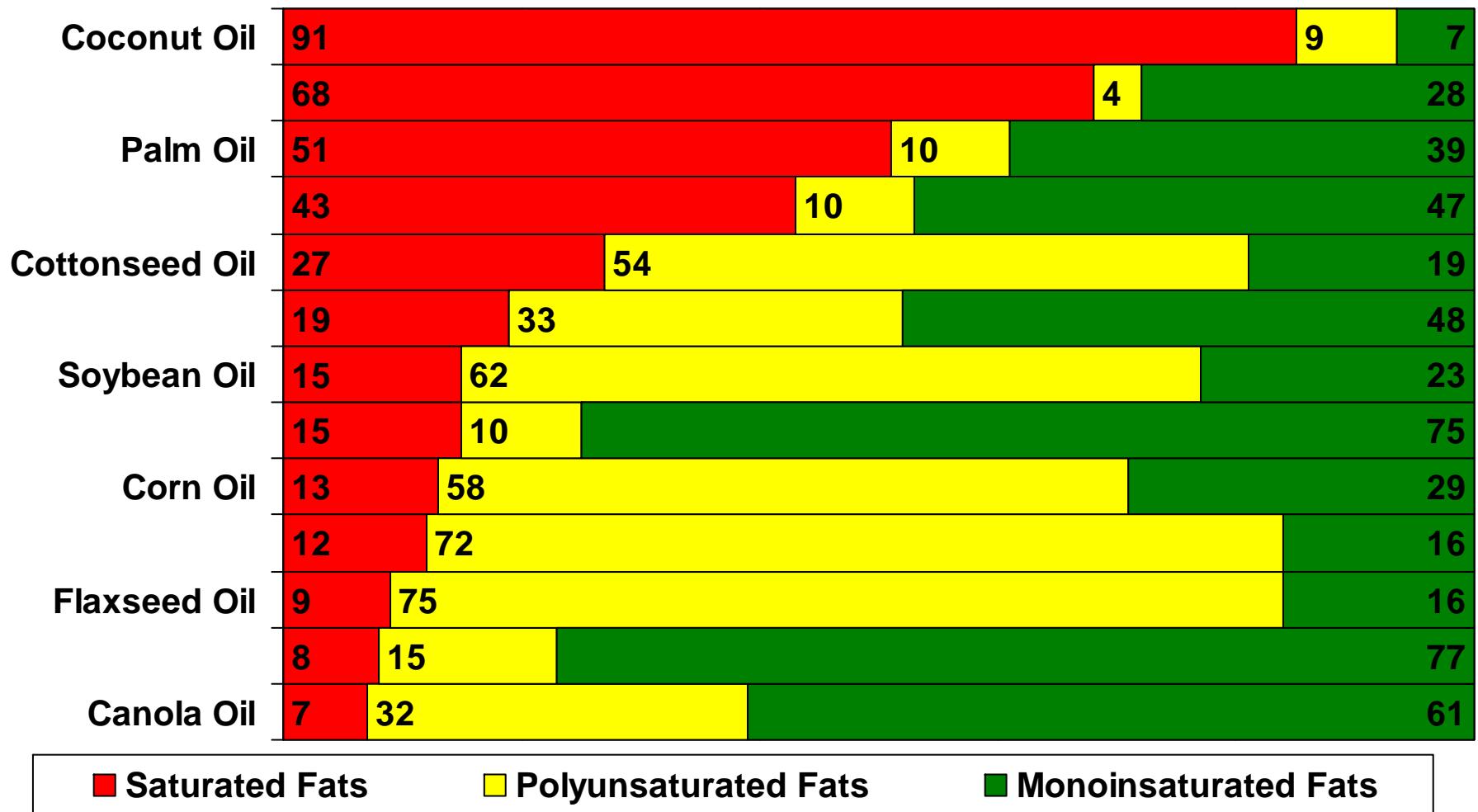
## Use in Moderation:

- Found in nuts, canola oil and olive oil
- Can reduce risk of heart disease
- It is a better kind of fat for your health



ADAM.

## Comparison of Dietary Fats



SOURCE: POS PILOT PLANT CORPORATION

- Use:
  - Low Fat or Fat Free:
    - Milk (2%, 1% or Fat-free)
    - Sour cream
    - Mayonnaise
    - Cheese (or made with 2% milk)
    - Yogurt
- Look for words on the package:
  - Light, lite, low fat, fat free



# Choose lean cuts of meat.



Poultry	Beef and Pork
Turkey Chicken Remove skin	Choose cuts labeled: "Round" "Loin" "Lean"

# To lower fat

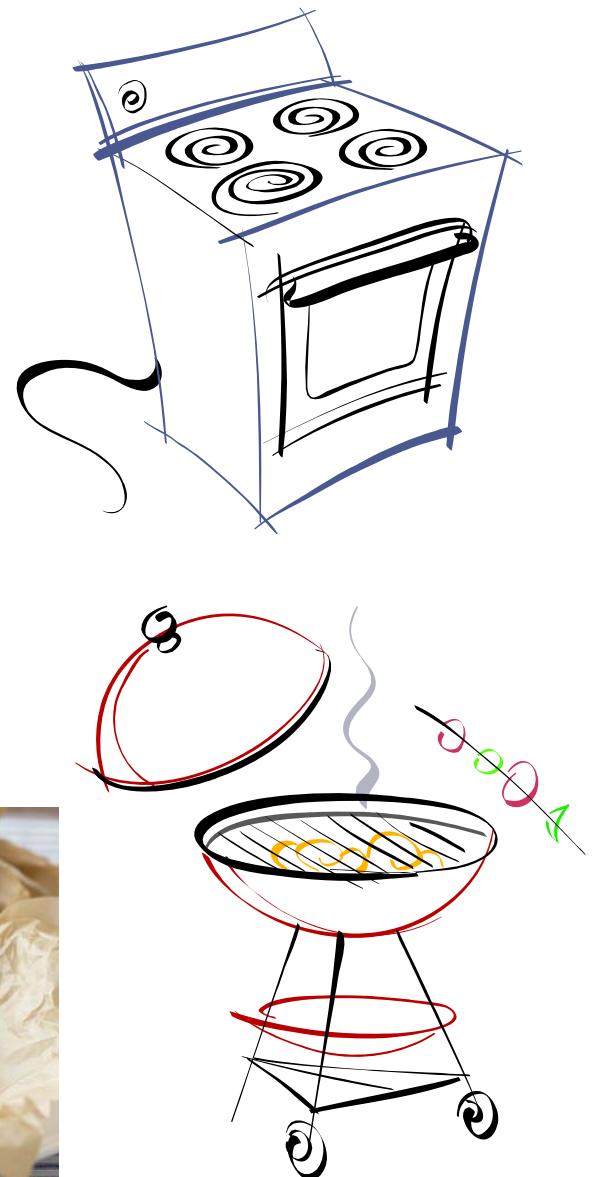


- Trim away all visible fat
- Remove skin from turkey and chicken
- Chill soups, gravies and stews, then skim away fat from the top

# Instead of frying

- broil
- bake
- grill
- steam
- bake in parchment paper

meat, poultry or fish





Buy canned tuna  
and chicken packed  
in WATER instead  
of oil.

Reduce oil by **1/3** in  
a recipe for baked  
goods.



# Replace the oil or fat in recipes with

- low fat yogurt
- unsweetened applesauce
- pureed prunes or pears



# Choose low fat foods

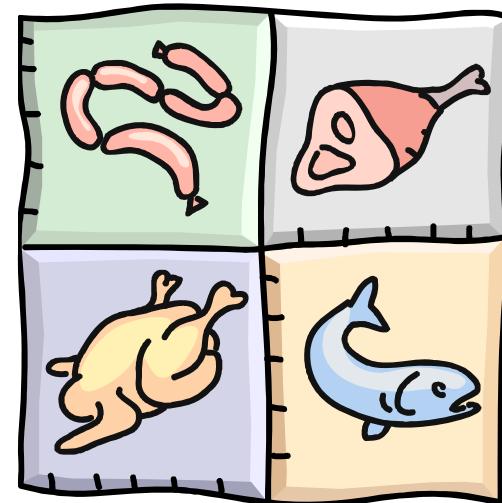
- Use 100% vegetable oil instead of butter, shortening or lard.
- Use lemon juice or low fat and low sodium broth/bouillon to replace butter or margarine when cooking foods.

# Choose low fat foods

Use cooking sprays to lower  
the amount of fat needed  
during food preparation.

# Choose low fat foods

- Substitute meat in recipes with beans or tofu.
- Substitute higher fat beef with lower fat chicken, fish and turkey.

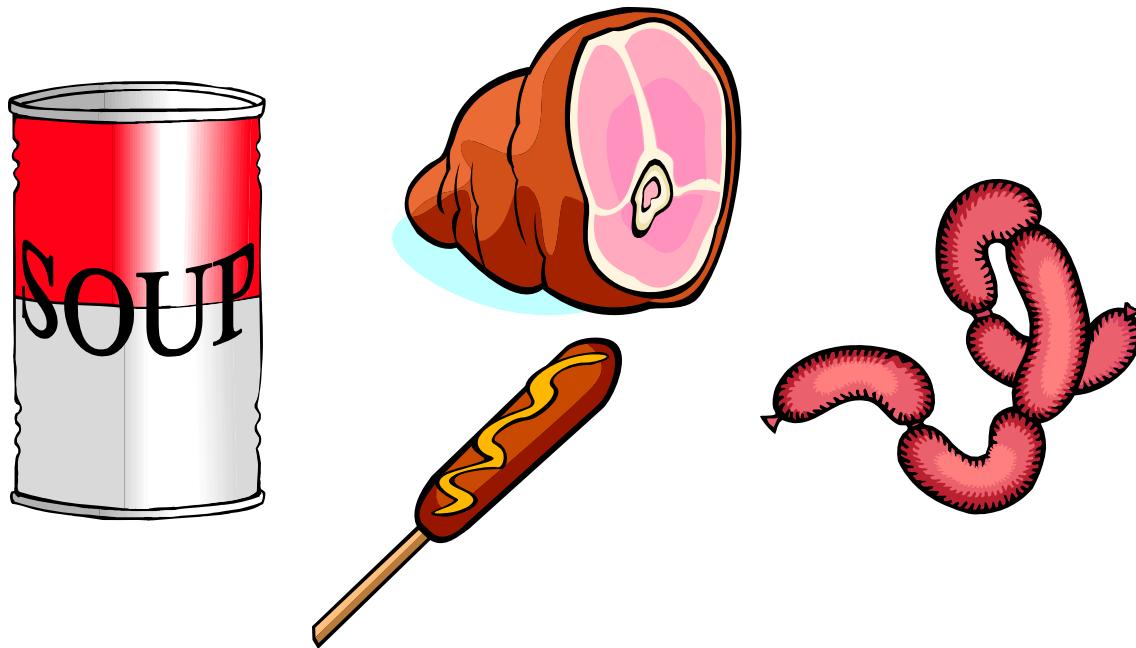


# For Healthier Meals

- Choose fat-free and low-fat foods.
- Cut back on fat in meal preparation.
- Eat fewer processed cookies, cakes and other foods.



*Cocinando Delicioso y Saludable*



**Salt and Sodium**

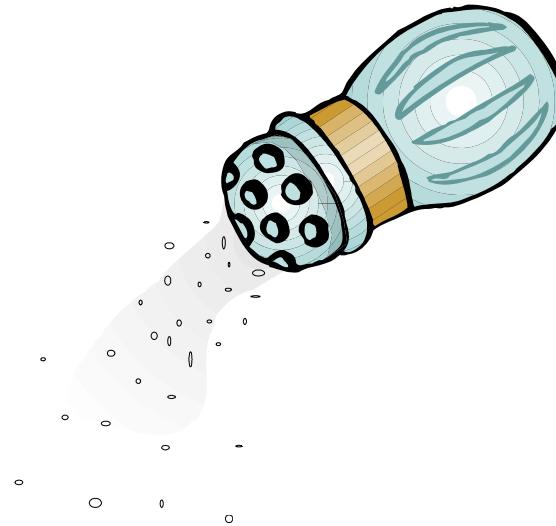
# Salt in Food Preparation

- gives flavor
- acts as a preservative



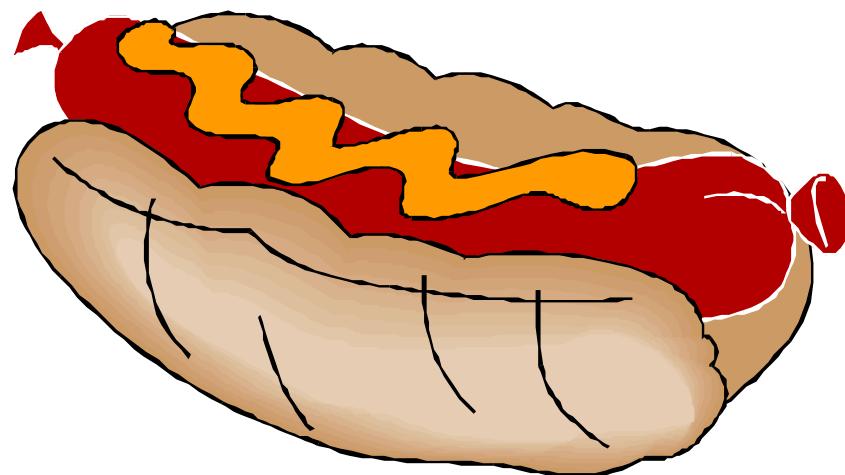
# Salt

Table salt is made up of **sodium** and **chloride**.

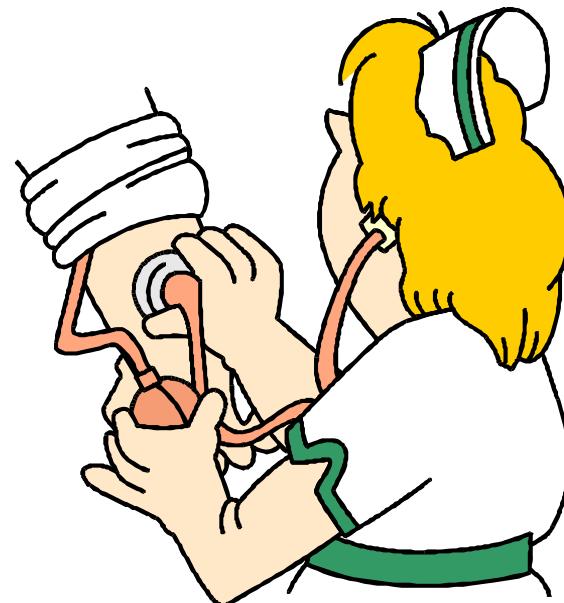


**Salt is frequently added to food at the table.**

**Sodium** is the ingredient in salt that is linked to serious health problems.

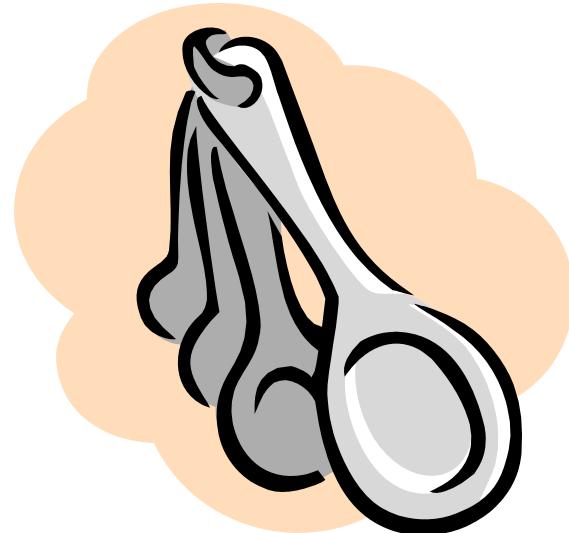


Foods prepared with high amounts of **sodium** increase the risk of developing **hypertension**, also known as high blood pressure.



**Daily intake of sodium  
should not exceed**

**2,300 milligrams = 1 teaspoon**

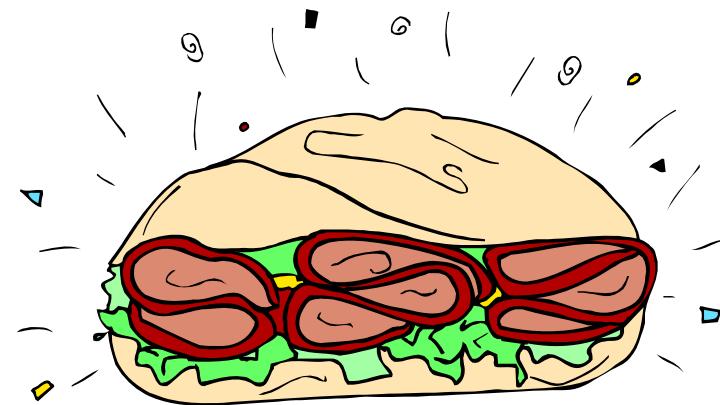




High amounts of salt and sodium are found in many foods. Most of the **sodium** in your diet comes from processed foods.

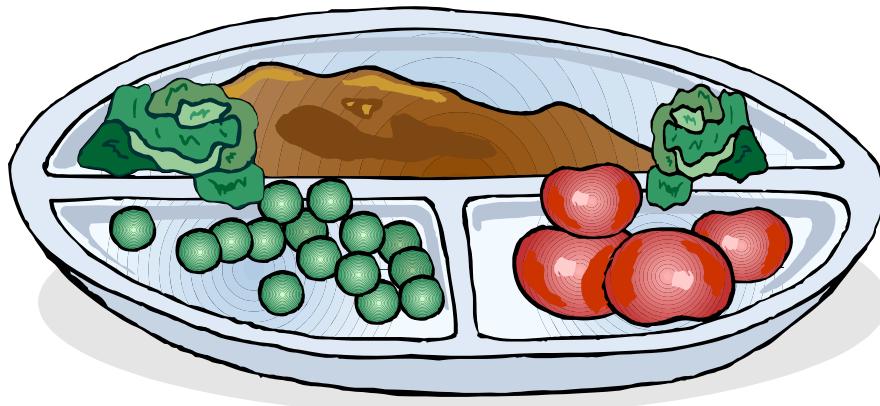
# Use the following less often

- Canned foods
- Salted chips
- Smoked or marinated meats
- Bacon
- Hot Dogs
- Ham or deli meats



# Use Less

- Processed frozen foods
- Convenience-packaged foods  
(example: meat and pasta dinners)
- Instant noodles and soups



# Use Less Condiments

- Ketchup
- Barbecue sauce
- Canned salsas
- Chicken boullion cubes or powder
- Seasoned salts



# Other Ways to Lower Salt

- Use fresh vegetables instead of canned vegetables.
- Choose low-sodium foods.



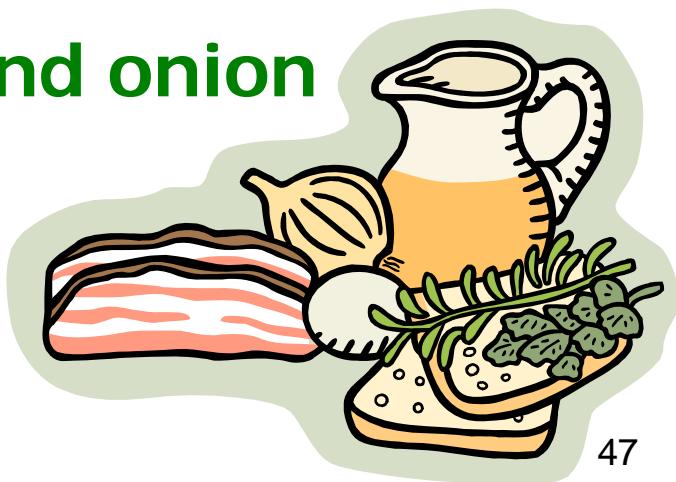
# Use Low-Salt Foods

- Fresh meats
- Fresh chicken and turkey
- Lower or reduced sodium cheese
- No-salt, canned vegetables
- Lower or reduced sodium canned soups



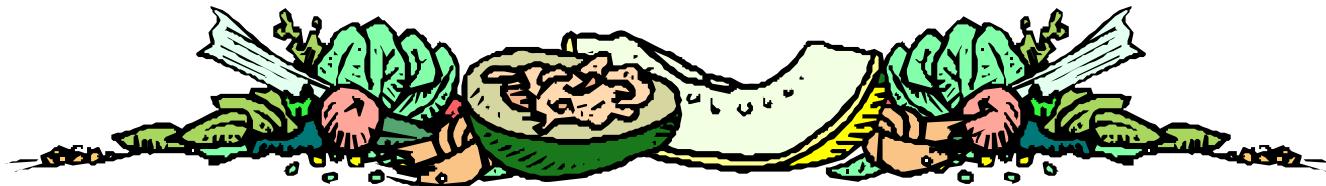
# Use the following:

- Hot cereals and cold cereals low in sodium
- Fresh fruits and vegetables
- Herbs and spices, garlic and onion powder



# For Healthier Meals

- Reduce the consumption of foods that contain salt and sodium.
- Do not add salt to foods.
- Use low-salt foods.



*Cocinando Delicioso y Saludable*



ADAM.

**FIBER**

- Most Americans only consume an estimated 15 grams per day.
- A high-fiber diet provides 25 grams of fiber.



# Fiber is found only in plant foods

- promotes good health
- contains disease protecting substances



# There are 2 kinds of fiber

**1. Soluble fiber -  
dissolves in water  
to become gummy.**



**2. Insoluble fiber -  
adds bulk and  
softness.**



©ADAM

# Fiber Makes a Food Bulky

- known as “roughage”
- holds water as it goes through the body
- helps the digestive system work better
- prevents health problems associated with digestion



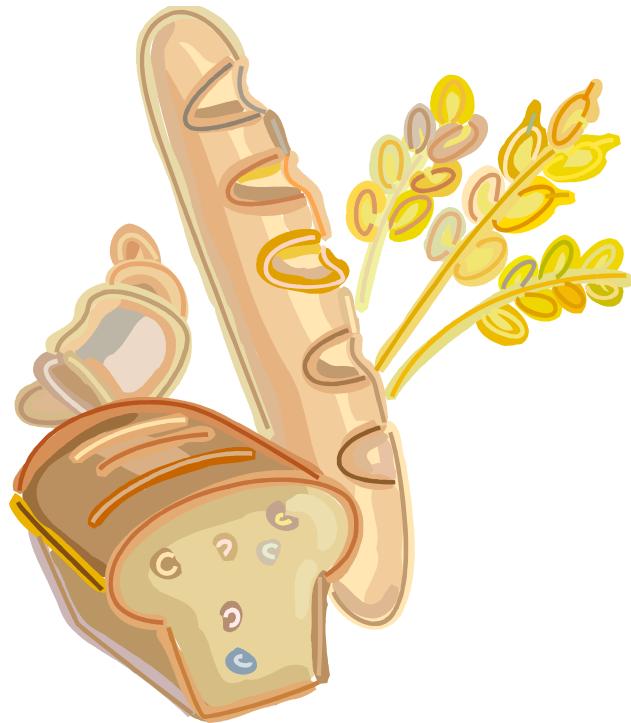
# Grains, Fruits & Vegetables



Foods **high** in Fiber

and **Low** in Fat and Calories!

# Whole Grains



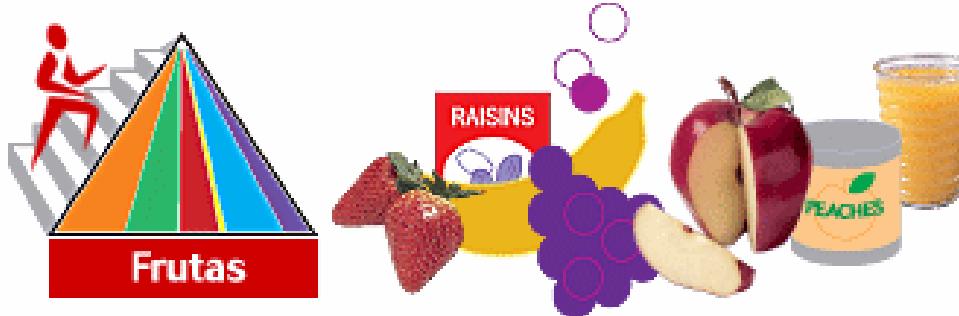
A grain that still has its outer covering which contains the grain's fiber and many of its vitamins and minerals

# Whole-grain breads and cereals

- whole wheat flour
- oatmeal cereal
- brown rice
- wheat bran
- whole-wheat breads  
and rolls



# Fruits



Apples, Bananas, Raspberries, Cherries,  
Grapes, Limes, Lemons, Mango,  
Watermelon, Melons, Oranges, Peaches,  
Pears, Papaya, Pineapple, Plums, Raisins,  
Mandarins

# Vegetables



Cauliflower, celery, cucumbers, eggplant, lettuce, mushrooms, onions, tomatoes, tomato juice, vegetables juice, broccoli, cabbage, carrots, potatoes, okra, nopal cactus, sweet potato, yucca, chayote pear, avocado, spinach and squash

# Eat more fruits and vegetables

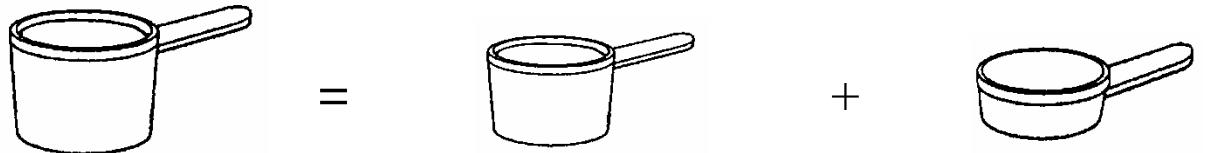
- easy to fix and serve
- many choices
- require little or no preparation
- taste great
- good for your health

# Cooked Beans and Legumes



All kinds of beans  
Peas  
Garbanzo beans  
Lentils

# Add more fiber to your diet

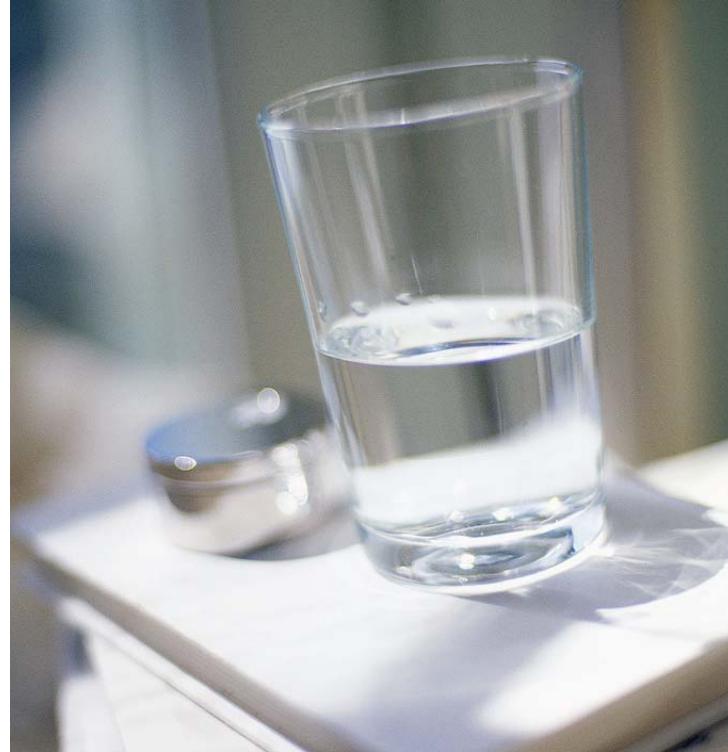


1 cup  
white flour

$\frac{3}{4}$  cup  
white flour

$\frac{1}{4}$  cup  
whole-wheat flour

- Substitute white enriched flour with whole-wheat flour in bread and cake recipes
- Add beans to soups, stews and salads.



- Drink plenty of water, up to 8 cups per day.
- Increase fiber intake gradually for less intestinal discomfort (bloating, abdominal cramping and gas).

# Fit fiber into your day

- eat whole grain cereals
- eat raw vegetables
- avoid peeling fruits
- add beans to stews and soups
- eat grains
- keep fresh fruit on hand

*Cocinando Delicioso y Saludable*

**Making Healthy Choices in  
the Supermarket**



## Foods in the Market

- Choose fresh foods (vegetables, fruits and meats)
- Choose low fat milk, not whole milk
- Choose vegetable oil, olive oil or canola oil in place of lard or butter

# Foods in the Market

- Select products that are low in salt/sodium
  - Less than 350mg per serving is considered low
- Read the Nutrition Facts Labels

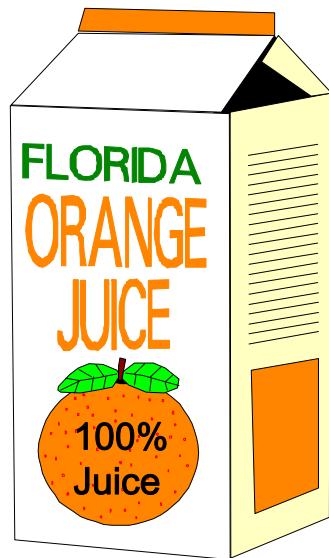


# Foods in the Market



- Select whole grain pastas, breads, grains, cereals and tortillas
- 3 grams of dietary fiber per portion

# Foods in the Market



- Use less fruit juice and punches for drinks
- Choose 100% fruit juice
- Diet sodas
- Water

# Beverages



+



=

**$\frac{1}{2}$  the sugar  
in your drink**

- Water with lemon
- Use artificial sugar

Reduce the sugar in your drinks by half:

$\frac{1}{2}$  cup beverage with sugar

+  $\frac{1}{2}$  cup water

---

=  $\frac{1}{2}$  of the sugar in your drink

# Physical Activity

- Benefits of physical activity
  - Energy and good humor
  - Strength and bones
  - Lowers/maintains weight
  - Reduces risk of chronic diseases
- How much exercise?
  - 30 minutes most days of the week
- Include your family in the activity



*Cocinando Delicioso y Saludable*

**Gracias!!!**

Prepared by: Julie Plasencia, MS, RD