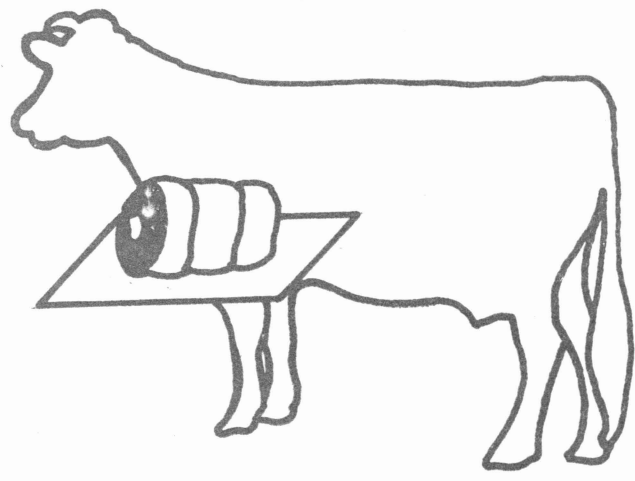


LAS CALORIAS CUENTAN EN EL GRUPO DE LA CARNE

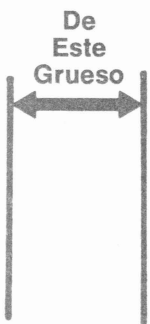
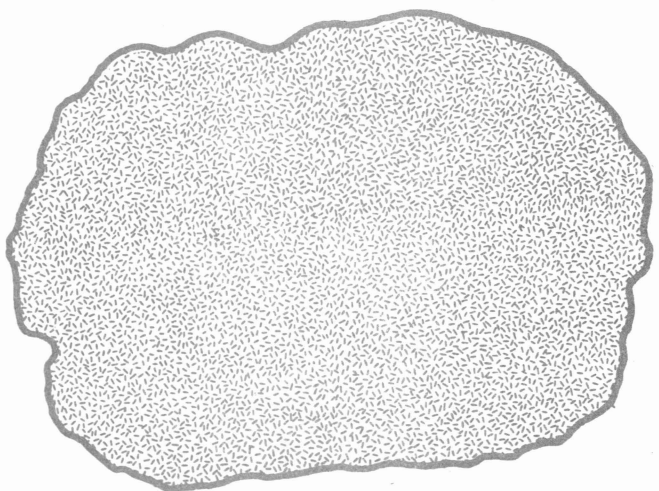


Querida Ama de Casa:

Seleccione dos o más porciones del grupo de la carne. Dos onzas o más de carne cocida sin grasa, pollo o pescado es una porción o puede sustituirla por:

- 2 huevos
- 1 taza de frijoles o chícharos cocidos
- 4 cucharadas de mantequilla de cacahuete
- 2 onzas de queso

- Quítele toda la grasa visible a la carne antes de cocinarla o comérsela.
- Cocine la carne horneándola, asándola, o estofándola.
- Evite las carnes fritas y aquellas hechas en salsas espesas.
- Estudie los diseños que representan el tamaño de una porción de carne de 3 onzas.



Planee y coma varias comidas pequeñas al día en vez de una o dos comidas grandes. Es muy fácil perder el control cuando uno tiene mucha hambre.

**Una hamburguesa (sin grasa)
Tamaño de una hamburguesa de 3 onzas.**

Sinceramente,

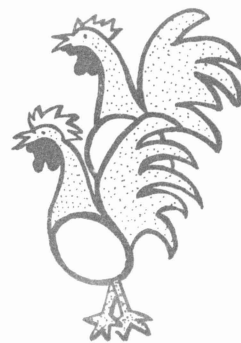
Firma y Titula

ALIMENTOS EN EL GRUPO DE LA CARNE QUE EQUIVALEN 75 CALORIAS

Nombre	Cantidad
Carne, cocida, sin grasa, sin pellejo (pesada sin hueso) así como:	1 onza o 2 cucharadas
Carne de res	Guajolote
Cordero	Ternero
Puerco	Hígado
Jamón	Pescado
Pollo*	
Carnes Frías (4½ x ⅛ pulgada de grueso)	1 tajada
Weiner (1 oz.)	1
Huevo	1
Pescado y Mariscos, fresco o congelado	½ taza
Atún	¼ taza
Sardinas	3
Queso, Americano, Suizo y tipos similares	1 onza
Requesón	¼ taza
Frijoles o chícharos, cocidos	½ taza
Mantequilla de cacahuete limitada a ½ porción por día	2 cucharadas
Menudo (tripe)	½ taza

* Los siguientes pesos y números de calorías son para un pollo de 2¾ libras cortado en 10 pedazos. La carne sin pellejo tiene menos grasa.

Nombre del pedazo	Peso	Calorías
½ pechuga	3.2 oz.	220
1 pierna y cadera	3.1 oz.	232
1 pierna	1.4 oz.	205
1 cadera	1.7 oz.	127
1 cadera con espalda	2.9 oz.	217
1 pedazo de espalda, de la parte de abajo	1.4 oz.	105
1 pedazo de costillas de atrás	1.5 oz.	112



POLLO HORNEADO CON LIMON Y HIERBAS OLOROSA BAJO EN CALORIAS

- 1 pollo (3 libras)
- 1 limón (ó 2¾ cucharadas de jugo de limón)
- ¼ cucharadita de sal
- 1 diente de ajo
- ¼ cucharadita de mejorana (opcional)
- ¼ cucharadita de tomillo (opcional)

Caliente el horno a 400° F. Lave el limón y córtelo por la mitad. Corte 3 rebanadas delgadas del centro para adorno. Exprima 2¾ cucharadas de jugo del limón que quedó. Maje el diente de ajo, póngalo en el jugo de limón y déjelo allí. Añada la sal (la mejorana y el tomillo, si los va a usar) al jugo de limón.

Corte el pollo y póngalo en una bandeja de hornear con una poquita de grasa. Pásele la mitad de la mezcla del jugo de limón con una brochita.

Hornéelo cubierto a 400° F. por 40 a 50 minutos, untándolo ocasionalmente con la grasa que cae para mantener el pollo húmedo. Voltee el pollo y úntele el resto del jugo de limón. Regréselo al horno y hornéelo destapado por 30 a 40 minutos o hasta que esté tierno cuando se toque con un tenedor. Para que el pollo quede más dorado, póngalo en el asador por 3 ó 4 minutos. Adórnelo con las tajadas de limón y sívalo. Rinde: 4-5 porciones.

Consejos para la dieta—

Planee la cantidad exacta de comida que se va a servir. Si no es posible, levántese de la mesa antes de que esté llena.

Diga que no cuando le ofrezcan comidas que contienen calorías excesivas.

Esta publicación fue preparada por Carol B. Suter, especialista en alimentos y nutrición de Extensión—ENP-A, del Sistema de la Universidad de Texas A&M.

Los programas educativos conducidos por el Servicio de Extensión Agrícola de Texas sirven a la gente de todas las edades sin importar su nivel socioeconómico, raza, color, sexo, religión u origen nacional.

Cooperative Extension Work in Agriculture and Home Economics, The Texas A&M University System and the United States Department of Agriculture cooperating. Distributed in furtherance of the Acts of Congress of May 8, 1914, as amended, and June 30, 1914.