

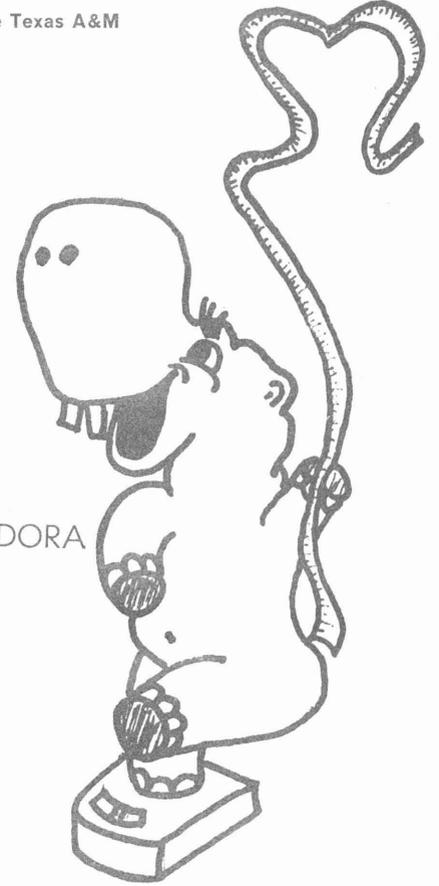
CUENTE LAS CALORIAS

Querida Ama de Casa:

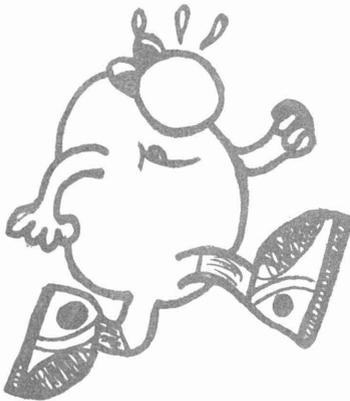
Una caloría es una medida de la cantidad de energía que obtenemos en la comida que comemos.



PIERDA
PESO
Y SEA
UNA
GANADORA



Necesitamos energía para:



- comer
- caminar
- correr
- dormir



y para todas las otras cosas que hacemos.

Cuando comemos más calorías de las que nuestro cuerpo usa cada día, las calorías adicionales se quedan en el cuerpo en forma de grasa.



= 3,500 calorías

Coma 500 calorías menos cada día por una semana para perder una libra de grasa.

Si come 500 calorías menos cada día
x 7 días

3500 calorías
o una libra de grasa en una semana

Sinceramente,

Firma y Título

Las grasas en los alimentos tienen 2¼ veces más calorías que las proteínas y los carbohidratos en los alimentos. Hornee, ase o hierva los alimentos para que tengan menos grasa.

Evite comer:

- Todas las comidas fritas, con crema o “scalloped”
- Azúcares concentradas así como
 - azúcar refinada, miel, mermelada, jalea, “syrup”
 - dulces o chicle cubierto con una capa de azúcar
 - galletas
 - “cakes” con capa de azúcar (frosting)
 - leche condensada azucarada
 - refrescos con azúcar
 - cerveza, vino y otras bebidas alcohólicas
- Otros alimentos ricos en grasa así como
 - queso crema
 - nieve
 - crema batida o crema agria
 - tocineta o chorizo
 - aguacates
 - nueces
 - papitas fritas (potato chips) o papas fritas
 - carnes fritas
 - pasteles



—Más de 3 ó 4 cucharaditas de grasas (aceites, margarina, mayonesa) diariamente.

CUANDO TENGA DUDAS (?) — NO SE LO COMA

Seleccione alimentos que no tengan calorías:

- | | |
|---------------------------------------|--|
| • Caldo | • Limón, jugo de lima |
| • Café, té | • “Pickles” (sin endulzar) |
| • Arándanos rojos, ruibarbo (Rhubarb) | • Mostaza, Salsa de Soya, Vinagre |
| • Hierbas olorosas, especias | • Sacarina |
| • Gelatina, “Rennet Tablets” | • Vegetales crudos (lechuga, perejil, rábanos) |



Salsa de queso adelgazadora para ensalada

- 2 cucharadas de vinagre
- 1 taza de requesón, cremoso o de cuajada seco
- ½ taza de suero de manteca (buttermilk)

Bata todos los ingredientes en un tazón (plato hondo) hasta que estén suaves. Esta salsa contiene 21 calorías por cucharada si se hace con requesón de cuajada grande y 10 calorías por cucharada si se hace con requesón de cuajada seca.

VARIACIONES:

Cebolla: A ½ taza de Salsa de queso adelgazadora para ensalada añádale 2 cucharadas de cebolla picadita, sal y pimienta al gusto.

“Thousand Island”: A ½ taza de Salsa de queso adelgazadora para ensalada añádale 2 cucharadas de “catsup,” 1 cucharada de cebolla picadita, 1 huevo (hervido y picadito), un poco de salsa picante si lo desea, sal y pimienta al gusto.

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.