

***Libro de Recetas
Saludables:
Edición de Bajos
Recursos***

***Ideas de comidas saludables
usando ingredientes baratos y
nutritivos.***

(Incluye Healthy Handouts)

Winter 2018

Ingredientes del 99¢ Store: FREEZER-PREP HEARTY SOPA DE VEGETALES

(Costo Total por 4 Porciones: \$8.00)

<https://tasty.co/recipe/freezer-prep-hearty-veggie-soup>

Información Nutricional por Servida	Aproximada un ¼ de la Sopa en la Olla.
Calorias	150
Total de Grasa	0.5g
Colesterol	0mg
Sodio	650mg
Carbohidratos	30g
Fibra Dietetica	11g
Proteina	9g

Acogedor esta temporada de invierno con esto Sopa vegetariana barata y saludable y preparación para la congelación! Versión reducida de sodio: también puede reemplazar el caldo de verduras con agua o un caldo diluido en agua para reducir el sodio ¡Consumo!

- ✓ No Cholesterol
- ✓ Bajo en Calorías
- ✓ Bajo en Carbohidratos
- ✓ Bajo en Grasas
- ✓ Buena Fuente de Fibra y Potasio
- ✓ Buena Fuente de Vitamina A, C, Etc.
- ✓ Bajo en Sodio

Ingredientes Necesarios:

- 4 tomates, cortado en cubitos
- 3 zanahorias, rebanadas gruesas
- 1 zucchini, en rebanadas
- 1 squash amarillo, en rebanadas
- 2 apio, en rebanadas
- ½ de cebolla blanca -
- 2 tazas de frijoles (340 g)
- 2 tazas de agua (470 mL) o caldo de verduras
- 1 taza (260g) de salsa de tomate
- 1 cucharada de ajo picado
- 1 cucharadita de tomillo seco
- 1 cucharadita3 de oregano seco
- Sal para probar
- Pimienta para probar

Escabeche

Preparacion:

1. Mezcle la salsa de tomate, el ajo, el tomillo, el orégano, la sal y la pimienta en un tazón pequeño o taza de medir.
2. En una bolsa de congelador grande, de un galón, agregue los tomates, las zanahorias, el calabacín, la calabaza amarilla, el apio, la cebolla blanca y los frijoles de su elección
3. Vierta la mezcla de salsa de tomate sobre frijoles y verduras.
4. Cierra la bolsa de congelador y asegúrese de exprimir el exceso de aire.
5. Coloque en el congelador y almacene hasta 3 meses.
6. Cuando esté listo para disfrutar, descongélese completamente y vierta el contenido en la olla de cocción lenta. Agregue agua o caldo de verduras.
7. Cocine a fuego lento durante 6 horas, o alto durante 3 horas, o hasta que las zanahorias estén tiernas.
8. Disfrutar!

Calabaza de espagueti rellena

Información Nutricional por Servida	1 porcion (½ squash)
Calorias	274
Total De Grasa	15g
Colesterol	0mg
Sodio	550mg
Carbohidratos	11g
Fibra Dietetica	7g
Proteina	20g

(Costo total por 6 porciones: alrededor de \$ 16.00)

¡Acoge esta temporada de invierno con esta cena barata y saludable! La calabaza espagueti es una comida fácil de preparar y fácil de preparar para toda la familia.

- ✓ No colesterol
- ✓ Bajo Calorias
- ✓ Bajo Carbohidratos
- ✓ Bajo en grasa
- ✓ Buena fuente de vitaminas
- ✓ Opcion vegana

Ingredientes Necesarios:

- 1 grande calabaza de espagueti
- sal
- pimienta
- Aceite de olvia
- 2 pechugas de pollo deshuesadas y sin piel, en cubos
- 3 clavos de ajo, picado
- 4 tomates roma, picado
- 8 oz (225 g) espinacas
- 24 oz (680 g) salsa marinara, 1 frasco
- ½ taza (20 g) albahaca fresca
- ¼ cucharadita de pimienta rojo aplastado
- OPCIONAL: 2 pechugas de pollo sin piel sin hueso
- OPCIONAL: Cualquier otro vegetal

Preparacion:

1. Precalentar el horno a 375°F (190°C).
2. Con un cuchillo afilado, corta la calabaza por la mitad. (Si la calabaza es demasiado dura, pinche en varios lugares formando una línea punteada alrededor de la calabaza. Microondas 3-5 minutos para suavizar. Deje que se enfríe antes de cortarla a la mitad, siguiendo la línea punteada).
3. Saque las semillas, cepille con aceite, sal y pimienta, y coloque boca abajo en una bandeja para hornear. Hornee por 35-40 minutos o hasta que un tenedor pueda enclavar fácilmente la piel.
4. Caliente el aceite de oliva en una sartén grande. Agregue las pechugas de pollo (condimentadas con sal y pimienta) y el ajo, y cocínelas por completo.
5. Agregue los tomates y las espinacas. Cocine hasta que la espinaca se haya marchitado.
6. Agregue salsa marinara.
7. Apila las hojas de albahaca y enrollalas. Cortar en rodajas y agregar a la sartén.
8. Agregue el pimienta rojo triturado y revuelva hasta que los ingredientes estén completamente incorporados.
9. Una vez que la calabaza ha terminado de tostarse, retírela del horno y déjela reposar durante unos minutos antes de voltearse y tirar de ella con un tenedor. (¡Cuidado, habrá algo de vapor!)
10. Triture el interior de cada calabaza, teniendo cuidado de no atravesar la piel. Vierta la salsa sobre la calabaza rallada, cubra con albahaca fresca y sirva.

Galletas de viruta de chocolate dobles veganas
(1 Lote = 22 galletas grandes)

Información Nutricional por Servida	5 galletas
Calorias	305
Total de Grasa	8g
Colesterol	35mg
Sodio	630mg
Carbohidratos	32g
Fibra Dietetica	7g
Protein	20g

¡Acoge bien esta temporada de invierno con estos postres baratos y saludables! ¡Son un bocadillo fácil de hornear y portátil para llevar al trabajo / a la escuela!

- ✓ No Colesterol
- ✓ Bajo en Calorías
- ✓ Bajo en Carbohidratos
- ✓ Bajo en Grasas
- ✓ Buena Fuente de Fibra y Potasio
- ✓ Buena Fuente de Vitamina A, C, Etc.
- ✓ Vegana

Needed Ingredients:

- 1 taza azúcar de coco
- 1 cucharadita de bicarbonato de sodio
- pizca de sal del Himalaya
- $\frac{2}{3}$ taza de polvo de cacao
- 1 taza de mantequilla de almendra sin sal natura
- $\frac{1}{2}$ taza de aquafaba (agua de garbanzo)
- 1 cucharadita de extracto de vainilla
- $\frac{1}{2}$ taza de mini virutas de chocolate veganas

Preparación:

1. Precalentar el horno a 350 grados F.
2. En un tazón grande, mezcle el cacao, el azúcar de coco, el bicarbonato de sodio y la sal. Recomiendo tamizar todos estos ingredientes de antemano ya que el azúcar de coco a menudo tiene muchos grumos grandes. Dejar de lado.
3. En un tazón mediano, mezcle la mantequilla de almendras, el aquafaba y la vainilla hasta que se combinen.
4. Agregue los ingredientes húmedos a los ingredientes secos y combínelos por completo hasta que la mezcla tenga una agradable textura pastosa. Agregue las chispas de chocolate.
5. Línea 2 para hornear con papel pergamino. Coloque la masa en bolas (aproximadamente 2 cucharadas por bola) y colóquela en una bandeja para hornear a unas pulgadas de distancia una de la otra. Esta mezcla se extenderá muy bien, por lo que solo debe dejar hasta 12 galletas por cada bandeja para hornear y separarlas bien.
6. Hornea por 10-11 minutos. En el horno, las galletas se alzarán bien, pero una vez extraídas caerán en agradables galletas finas y crujientes, aunque suaves. Retirar del horno y dejar enfriar en la bandeja de hornear durante 10 minutos.
7. Delicadamente transferir a una rejilla de alambre para un enfriamiento adicional. Una vez que se haya enfriado, ¡sirve y disfruta!

Calabacitas Bajo en Carbohidratos

Información nutricional por calabacita	1 Calabacita = 12 pedazos
Calorias	70
Grasa total	0.7g
Colesterol	0mg
Sodio	23mg
Carbohidratos	11g
Fibra Dietetica	5.5g
Proteina	4.3g

¡Hágase cómodo este invierno con esta receta barata y saludable! Es un bocadillo fácil de hacer y bajo en carbohidratos que es perfecto para el trabajo o la escuela.

- ✓ No Colesterol
- ✓ Bajo en Calorías
- ✓ Bajo en Carbohidratos
- ✓ Bajo en Grasa
- ✓ Alto en fibra

Ingredientes: Para 4 Calabacitas

- 4 calabacitas
- 4 tomates
- 4 aguacates
- 1 cebolla
- 2 cucharadas of aceite de olivo
- 2 cucharaditas de polvo de ajo o ajo picado

Preparacion

1. Corte tomates en cubitos
2. Corte aguacates en cubitos
3. Corte cebolla en cubitos
4. Mezcla los tomates, aguacates y cebolla en un plato hondo
5. Eche las dos cucharadas de aceite de olivo en el plato
6. Agregue el ajo para ponerle sabor
7. Corta todas las calabacitas en pedazos suficientemente grandes para retener el relleno de vegetal
8. Llene los pedazos de calabacitas con el relleno de vegetal

Dieta Baja en Carbohidratos y Azúcar:

Termino	Significado
Sin Azúcar	• Menos que 0.5 g de azúcar por servida
Azúcar Reducido o Menos Azúcar	• A lo menos, 25 por ciento menos azúcar por servida comparada a la servida estándar de la variedad tradicional
Sin Azúcares Agregados	• No Azúcares o ingredientes que contienen azúcar como hugo o fruta seca son agregados durante el procesamiento
Azucar Baja	• No tiene definición estándar y no se permite reclamar en las etiquetas de los alimentos

Grupo de Comida:	Escoge de estas comidas con menos carbohidratos y azúcar:	Evita estas comidas con más carbohidratos y azúcar:
Panes, Granos, Cereales	<ul style="list-style-type: none"> • Joseph's High Fiber Plus Pita Bread Pockets • Joseph's Low Carb Tortilla • Ezekiel Flax Sprouted Whole Grain Bread • Udi's Gluten-Free Millet-Chia Bread • Sara Lee 45 Calories & Delightful 100% Multi-Grain • Special K • Wheaties • Cheerios 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan Blanco • Bolillos • Pastas • Productos de Hostess (ej: Gansitos, Pingüinos Marinela) • Lucky Charms, Frosted Flakes, etc. • Raisin Bran • Frosted Mini Wheats
Lechería	<ul style="list-style-type: none"> • Leche sin azúcar (almendra, soya, de vaca) • Queso con menos agua (parmesano, queso azul, unos quesos cheddar) • Quesos Envejecidos 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche con azúcar (almendra, soya, de vaca) • Queso con mucha agua (cream cheese, Queso Cabaña, Queso Cotija)
Frutas y Vegetales	<ul style="list-style-type: none"> • Frambuesas • Mora Negra • Fresas • Broccoli • Espárragos • Hongos • Calabacín • Espinacas 	<ul style="list-style-type: none"> • Mango • Platanos • Uvas • Pinas • Peras/ Manzanas • Papas • Camote • Elote

	<ul style="list-style-type: none"> • Aguacates • Coliflor • Chile Campana 	<ul style="list-style-type: none"> • Betabel • Chayote • Chicharos
Grasas y Salsas	<ul style="list-style-type: none"> • Mostaza • Aceite de Oliva • Aceite de Coco • Salsa Picante • Mayonesa 	<ul style="list-style-type: none"> • Catsup • Miel de Maple • Salsa de BBQ • Mermelada • Pesto

Cuando comemos de más azúcar y carbohidratos, ponemos presión al hígado que necesita producir más de una señal, insulina, que convierte la azúcar en nuestra sangre en energía para los músculos. Así como podemos acomodarnos al calor o el frío, tu cuerpo puede acomodarse a una dieta con mucha azúcar. Cuando esto pasa, arriesgamos dañando nuestros hígados al punto que la insulina no tiene efecto en el cuerpo. **Esto puede empezar una enfermedad que se llama Tipo II Diabetes. Esta enfermedad puede causar ansiedad, perdida de vista, dano a los riñones y hasta muerte.**

Sabemos que demás azúcar y carbohidratos nos hace daño, pero que es la diferencia de la azúcar y carbohidratos?

Para empezar, **Carbohidratos** se encuentran en tres grupos de comida: Las féculas (pastas y papas), La fibra (frijoles y afrecho) y azúcares (fruta y leche. Nuestro cuerpo descompone muchos de los carbohidratos que comemos en moléculas de azúcar pequeñas llamada glucosa, que nuestro cuerpo usa como energía o conserva como grasa. Sí, carbohidratos y azúcares saludables son importantes pero lo que es más importante es **cómo limitamos cuántos carbohidratos comemos.**

Sin Embargo, hay métodos para prevenir y manejar Tipo II Diabetes; la meta primaria es cambiando nuestras dietas. Aquí hay unos consejos:

- Familiarizarte con Hechos de Nutrición
 - Esté atento para azúcares y carbohidratos escondidos en ingredientes. Muchos carbohidratos acaban con '-ose'(fructose, sucrose, lactose etc.) pero también hay otros nombres para azúcares (high fructose corn syrup, fruit juice concentrate, etc.)
- Regla de 80% – 20%: Come saludable con menos carb, menos azúcares 80-90% de el tiempo of the y 10-20% de el tiempo come unos dulces.

Dieta baja en sodio:

Termino	Significado
Sodium Free	Menos de 5 mg de sodio por porción
Very low sodium	35 mg o menos de sodio por porcion
Low Sodium	140 mg o menos de sodio por porcion
Reduced or less sodium	Menos de 25% de sodio por porcion
Unsalted, no salt added, without added salt	Puede contener sodio naturalmente pero no tiene sodio adicional agregado a la comida

Muchas personas están recibiendo mucho sodio de las comidas que comen. El sodio tiene mucho impacto en la alta presión de la sangre.

Porque consumir menos sodio: Consumir sodio en alta cantidades puede resultar en alta presión de la sangre, arriesgando peligros de tener un ataque al corazón, ataque de apoplejía, y condiciones cardiovasculares. Reduciendo la cantidad de sodio consumida puede ayudar bajar la alta presión de la sangre y mejorar la salud del corazón.

La Dietary Guidelines para Americanos del 2015-2020 recomienda que adultos y niños 14 años o más grandes cambien la cantidad de sodio que consumen a menos de 2,300 mg por día. Adultos con hipertensión o con peligro de tener hipertensión cambien la cantidad de sodio que consumen a menos de 1,500 mg por día.

Grupo de Comida:	Escoge está comidas más baja en sodio	Evita comer está comidas altas en sodio
Panes, Granos, Cereales		
Lecheria		
Vegetales		
Carnes y Sustitutos de Carne		
Grasas		
Condimentos		

Lee la etiquet de Nutrition Facts y la lista de ingredientes para encontrar comidas que están más bajo en sodio. Compara la cantidad de sodio y escoge el producto con la cantidad más baja. Busca comidas con etiquetas que lee “Low Sodium,” “Reduced Sodium,” o “No salt added.”

Lee las etiquetas para saber sobre el contenido de sodio. Unos consejos son escoger comidas o bocadillos que tengan menos de 140 mg o menos de sodio por porción. Cada comida uno debe consumir 600 mg de sodio o menos.

Read labels for sodium content. Here are some tips: Choose side dishes or snacks with **140 mg or less sodium per serving. Each meal should have 600 mg sodium or less.**

Dieta baja en colesterol

Disminuir tu colesterol es importante; el aumento de los niveles de colesterol conduce a un mayor riesgo de ataques cardíacos y accidentes cerebrovasculares. El colesterol es una sustancia cerosa y parecida a la grasa que su cuerpo necesita. Cuando tiene demasiado colesterol en la sangre, puede acumularse en las paredes de sus arterias.

Demasiado colesterol lo pone en riesgo de enfermedad cardíaca y accidente cerebrovascular, dos causas principales de muerte en los Estados Unidos. Pero puede tomar medidas para controlar sus niveles de colesterol y disminuir su riesgo.

Tratamiento de colesterol alto

Si su colesterol es alto, el primer paso del tratamiento es una dieta con un contenido reducido de grasas saturadas y colesterol. Para reducir la grasa en su dieta, trate de limitar las carnes rojas como la carne de res, puerco y ternera a la vez que aumenta el consumo de pollo, pavo y pescado. Trate de comer alimentos horneados o asados y evite las comidas fritas. Sustituya productos bajos en grasa o sin grasa para productos de leche entera.

LDL vs. HDL

LDL es (colesterol de lipoproteínas de baja densidad, también llamado colesterol "malo")

-LDL se llama "colesterol malo" porque lleva el colesterol a las arterias, donde puede acumularse en las paredes de las arterias. Demasiado colesterol en sus arterias puede llevar a una acumulación de placa. Esto puede aumentar el riesgo de coágulos de sangre en sus arterias.

HDL (colesterol de lipoproteínas de alta densidad, también llamado colesterol "bueno")

-HDL transporta colesterol a su hígado para ser

expulsado de su cuerpo. El HDL ayuda a eliminar el exceso de colesterol en el organismo, por lo que es menos probable que termine en las arterias.

Fuentes: <https://www.cdc.gov/cholesterol/facts.htm>

<https://www.coastalmedical.com/articles/post/the-importance-of-lowering-cholesterol>

Grupo de Comida	Bueno para bajar el colesterol	Mal para bajar el colesterol
Panes y granos	<ul style="list-style-type: none">- Avena- Cebad- Granos enteros- Frijoles- Legumbres- Nueces- Soja	<ul style="list-style-type: none">- Pan blanco- Pastas- Arroz blanco- Panes de panadería- Marañón
Vegetales y frutas	<ul style="list-style-type: none">- Berenjena- Okra- Manzanas- Uvas- Fresas- Frutas cítricas- Repollo- Arándanos- Aguacates- Zanahoria	<ul style="list-style-type: none">- Chicharos- Aceites vegetales- Papas
Lechería	<ul style="list-style-type: none">- 1% de leche- Leche desnatada- Queso bajo en grasa- Yogur griego	<ul style="list-style-type: none">- Leche entera- Queso con mucho gras- Helado de crema- cantidad excesiva de productos lácteos- Queso crema
Carne	<ul style="list-style-type: none">- Salmon- Pescado- Mariscos- Carne magra	<ul style="list-style-type: none">- Carne de res completa- Carne roja- Cordero- Cerdo- Manteca de cerdo