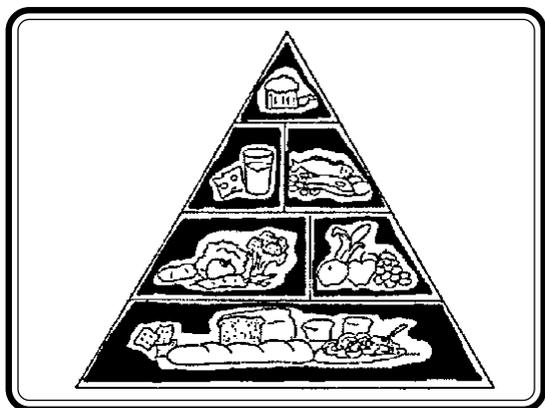


Comiendo Bien para una Buena Nutrición

Servicio de Extensión Cooperativa de Oklahoma • Oklahoma State University



SELECCIONES SALUDABLES EN EL GRUPO DE LA CARNE, POLLO, PESCADO, FRIJOLES, HUEVOS Y NUECES

La Pirámide Alimenticia recomienda al menos dos raciones diarias del grupo de la carne, pollo (aves de corral), pescado, frijoles, huevos & nueces.

Bajando la Grasa

- Elija cortes de carne sin grasa, pollo y pescado. Recorte la grasa visible de la carne y remueva el pellejo del pollo.



- Utilice métodos de preparación con baja grasa como asar, escalfar (cocer en agua hirviendo un huevo sin el cascarón), asar a la parrilla o cocer al vapor. Use cacerolas con superficies que no adhieran los alimentos y esprays vegetales para dorar, freír o saltear (freír ligeramente en aceite hirviendo). Límite los aderezos (sauces y gravies).

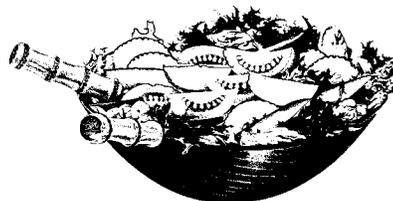
- Escoja carne de pavo molida, carne blanca, la cual tiene menos grasa que la carne oscura, embutidos de carne con bajo contenido de grasa y atún enlatado en agua. Use dos claras de huevo o un cuarto de taza de sustituto de huevo por cada huevo entero.
- Las comidas congeladas, comidas preparadas y las masas preparadas pueden ser altas en grasa. Revise la Lista de los Factores de Nutrición.

Bajando el Sodio

- Elija nueces sin sal, embutidos de carne con poco sodio y sopas con bajo contenido de sodio. Las sopas con reducido sodio todavía tienen una considerable cantidad de sodio.
- Las comidas congeladas, comidas preparadas y masas preparadas pueden tener un alto contenido de sodio. Revise la Lista de las Factores de Nutrición.

Aumentando la Fibra

- Los frijoles y los chícharos son bajos en grasa y son una fuente excelente de fibras, vitaminas y minerales. Adicione frijoles, chícharos y lentejas a las sopas, estofados, ensaladas y platillos de arroz.



- Las nueces son una buena fuente de fibra pero tienen una gran cantidad de grasa.

Lecturas Recomendadas:

Oklahoma State University Extension Fact Sheets:

T-3138, *Dietary Fiber*

T-3142, *Dietary Salt*

T-3153, *Facts About Fat*

T-3154, *Facts About Cholesterol*

T-3157, *Sugar and Other Sweeteners*

T-3165, *Food Guide Pyramid: Guide to Daily Food Choices*

Bibliografía:

United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. (1992) *The Food Guide Pyramid, Home and Garden Bulletin Number 252*. Washington, D.C.: Government Printing Office.

United States Department of Agriculture Human Nutrition Information Service. (1995) *Nutrition and Your Health: Dietary Guidelines for Americans, 4th ed., Home and Garden Bulletin Number 232*. Washington, D.C.: Government Printing Office.



OKLAHOMA STATE UNIVERSITY

Llevando la Universidad a Usted

Para mayor información, consulte en su Condado con el Centro de Extensión de la OSU.

Elaborado por: Janice R. Hermann,
PhD, M.S., R.D./L.D.,
Nutrition Education Specialist

Editor: Mely Jimenez

Traducido por: Perla E. Encarnación A.

Formateado por: Ursula Blanchard

Este material esta respaldado por el Programa de Oklahoma Nutrition Education (ONE) a través del Departamento de Human Services Food Stamp Program de Oklahoma.

Oklahoma State University, in compliance with Title VI and VII of the Civil Rights Act of 1964, Executive Order 11246 as amended, Title IX of the Education Amendments of 1972, Americans with Disabilities Act of 1990, and other federal laws and regulations, does not discriminate on the basis of race, color, national origin, sex, age, religion, disability, or status as a veteran in any of its policies, practices or procedures. This includes but is not limited to admissions, employment, financial aid, and educational services. Issued in furtherance of Cooperative Extension work, acts of May 8 and June 30, 1914, in cooperation with the U.S. Department of Agriculture, Sam E. Curl, Director of Oklahoma Cooperative Extension Service, Oklahoma State University, Stillwater, Oklahoma. This publication is printed and issued by Oklahoma State University as authorized by the Dean of the Division of Agricultural Sciences and Natural Resources and has been prepared and distributed at a cost of \$73.16 for 500 copies. 0301 UB.