

# Eat Right

Consejos de Kids Eat Right para la salud, nutrición y alimentación



## Consejos Simples de Cocina para que le Rindan Más las Comidas

Consejos para ahorrar tiempo, dinero y comida	Se ahorra tiempo	Se ahorra \$	Se ahorra comida
Cocine en cantidades grandes. Congele lo que sobre para usar en otras comidas en el futuro. <sup>1</sup>	●	●	●
Compre alimentos que usa frecuentemente en cantidades grandes <sup>1</sup> (Compre al por mayor o a granel.)	●	●	
Comparta las comidas con otras familias. O, tome turnos cocinando y comiendo juntos.		●	●
Haga un calendario semanal de comidas que usen ciertos de los mismos ingredientes en formas diferentes. <sup>1</sup>	●	●	●
Añada la pasta de grano entero o el arroz integral a las sopas, estofados, y al chili para satisfacer más el apetito.			●
Pruebe nuevas fuentes de proteínas. Los frijoles u huevos cuestan menos que la carne y tienen muchos de los mismos nutrientes. <sup>1</sup>		●	
Haga que la carne le rinda mas añadiéndola a los guisados o estofados con verduras y granos.		●	●
Substituya los ingredientes en una receta con los ingredientes que usted ya tenga disponibles. (Vea abajo.)		●	●

### Substituciones

Use este cuadro cuando usted no tenga todos los ingredientes para una receta que quiera preparar.<sup>2,3,4</sup>

#### Si usted no tiene...

1 taza Migas de pan, secas

Taza de 14.5 oz. Caldo de pollo o de res

1 taza Leche

1 taza Crema agria

Taza de 15 oz. Salsa de tomate

1 taza Mayonesa

1 diente de ajo Ajo

1 cucharadita Jugo de limón

#### Entonces use...

1 taza de cereal o galletas molidas<sup>4</sup>

2 cubos de caldo de pollo/res y 2 tazas de agua<sup>3</sup>

1/3 taza de leche sin grasa en polvo y 3/4 tazas de agua<sup>4</sup>

1 taza de yogur sin sabor<sup>4</sup>

1 taza de 6 oz. de pasta de tomate y 1 taza de agua<sup>2</sup>

1 cucharadita de mostaza Dijon y 1 taza de yogur<sup>3</sup>

1/8 cucharadita de ajo en polvo<sup>2</sup>

1/2 cucharadita de vinagre<sup>2</sup>

## Sugerencias en la Cocina

Use las siguientes abreviaturas y sugerencias simples para medir los ingredientes y leer las recetas.

Abreviaturas en inglés	Abreviaturas en Español <sup>3</sup>	Equivalencias
Teaspoon = t o tsp	Cucharadita = Cda	n/a
Tablespoon = T o TBSP	Cucharada = Cda	1 Cda = 3 cdtas
C = Cup	Taza = tza	1 tza = 120 g de harina o 200 g de azúcar blanca
Pt. = pint	Pinta = pt.	1 pt = 2 tzas
Qt. = quart	Cuarto = 1/4 de lb	1 cuarto de libra (? de lb) = 8 cdas 1 cuarto de galón = 8 tzas
Fl.= fluid	Fluida = fl.	1 oz fl = 2 cdas líquidas
Oz. = ounce	Onza = Oz.	n/a
Lb.= pound	Libra = lb	1 lb = 16 ozs o 453 g
# = pound	Libra = #	1 lb = 16 ozs
Gal = gallon	Galón = gl	1 gal = 4 cuartos
Pkg. O pk. = package	Paquete = paq	n/a
Gm o g = gram	Gramo = g	1 g = 0,001 kg
Hr. = hour	Hora = h	1 hora = 60 minutos
Min. = minute	Minuto = min.	1 minuto = 60 segundos
Doz. = dozen	Docena = doz.	1 doz = 12 unidades
*C = degrees Celsius	Grados Celsius = °C	
*F = degrees Fahrenheit	Grados Fahrenheit = °F	

**Para otros consejos, visitar [www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org).**

*Este folleto se ha desarrollado por medio de una donación educativa de National Dairy Council (Concilio Nacional de Productos Lácteos).*

## Fuentes de Información:

- 30 Ways in 30 Days to Stretch Your Food Budget. Fruit & Veggies More Matters. <http://www.fruitsandveggiesmorematters.org/30-ways-in-30-days-to-stretch-your-food-budget>. Accessed March 12, 2014.
- Common Ingredient Substitutions. All Recipes. <http://allrecipes.com/howto/common-ingredient-substitutions/>. Accessed March 12, 2014.
- Let's Get Cooking. Cornell Cooperative Extension of Onondaga County, Syracuse, NY. <http://www.extendonondaga.org/wp-content/uploads/2013/02/Lets-Get-Cooking-2012-rev-she1.pdf>. Accessed March 12, 2014.
- Substitutions. Dairy Council of California. <http://www.healthyeating.org/Healthy-Eating/Meals-Recipes/Substitutions.aspx>. Accessed March 12, 2014.
- Measurement Equivalents. USDA. [http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Bulletins/measurement\\_equivalents.html](http://www.nal.usda.gov/fnic/foodcomp/Bulletins/measurement_equivalents.html). Updated May 15, 2001. Accessed March 26, 2014.

