

# YOUTH TAKE HEART

Volume 1, Issue 2

January 2005

## How much is too much?

Not only are Americans eating out more, we eat more when we eat out. When served large amounts of food, many of us “clean our plates,” even though we could be eating at least two to three times the recommended serving sizes. The recommended serving size for pasta is a ½ cup (approximately the size of an adult’s fist), but some restaurants will serve up to six to eight cups of pasta per serving! And those “Supersized” fast food discounts will cost you in pounds—only 100 extra calories a day can lead to a 10-pound weight gain over a year.

## Portion Control

Whether we eat junk food or make healthier food choices, serving size matters. Even if a food is low-fat or low-carb, you still have to watch the amount of calories you consume. Substituting low-fat baked corn chips for deep-fried corn chips doesn’t mean you can eat the whole bag—all calories count.

Source: *Health Watch*, Sept. 2004, University of Texas Southwestern Medical Center; Hope Heart Institute

## New Mexico Green Chili with Beef

### Ingredients

- 1 lb lean stew beef, cut into 1-inch cubes
- 1 cup chopped onion
- 2 cloves of garlic, minced
- 7 oz. green chilies
- 4 medium zucchini, quartered and sliced
- 14 oz. canned diced tomatoes, undrained
- 1/2 cup reduced-fat, shredded Monterey Jack/Colby cheese blend

### Preparation Instructions

1. Prepare a large skillet with nonstick pan spray.
2. Sauté the beef until lightly browned; add the onion and garlic. Cook 5 minutes. Add the chilies and the liquid from the can, add the zucchini; cook 5 minutes. Add the tomatoes with liquid; heat to a simmer. The mixture should be soupy. Add up to 1/2 cup water if needed.
3. Serve in soup bowls, with 1-1/2 tablespoons of shredded cheese on top of each serving.

### Nutrition Information

Number of Servings: 6 Serving Size: 1 cup  
Amount per serving: Calories 170 (Calories From Fat 51); Total Fat 6 g (Saturated Fat 3 g); Cholesterol 50 mg;  
Sodium 710 mg; Total Carbohydrate 11 g (Dietary Fiber 3 g; Sugars 7 g); Protein 20 g

Source: American Diabetes Association, [The New Family Cookbook for People with Diabetes](#).

## Control Portion Distortion

- Read the nutrition label on packaged foods. Currently nutrition labels list how many calories *per serving*, but a package can have more than one serving.
- Enjoy junk/convenience foods in moderation—small or medium sized dishes and drinks no more than three times a week.
- Order an appetizer as a main course, a half-sized meal portion, or have the main-course split into two portions and save one half for lunch the next day.

Source: *Health Watch*, Sept. 2004, University of Texas Southwestern Medical Center; Hope Heart Institute

## The Whole Story

Foods that are not processed are known as whole foods: they are harvested and sold directly—nothing is added to preserve or “enhance flavor”. Whole foods are more nutritious, provide more fiber, and are lower in calories than packaged and convenience foods. Try incorporating some of these whole foods to your daily meal:

- Whole grains such as brown rice, quinoa, millet, barley, oats, corn, and rye instead of white rice.
- Vegetables of all colors, especially those that are dark green (spinach, collards, and kale) and bright orange (carrots, squash and sweet potatoes), in place of corn and potatoes.
- Beans such as navy, pinto, garbanzo, and black beans as well as legumes, such as lentils, black-eyed peas, and soybeans – these are a great source of energy and protein.
- Fresh (or frozen) whole fruit, but be careful with fruit juice. Fruit juice is not considered a whole food because it is processed. It lacks fiber, and often has fewer vitamins and minerals than whole fruit. The sugar in juice is concentrated and is absorbed more quickly in our bodies than eating the whole fruit.
- Nuts and seeds contain “good” fats and are a source of protein and vitamins. When eating them, remember that one serving is 1/3 cup and it’s best to choose low-salt or raw (no added salt) varieties. Remember all calories count, however, so eat sparingly.

Source: Source: Lair, Cynthia. [Feeding the Whole Family: Whole Foods Recipes for Babies, Young Children, and Their Parents](#). 1997. Moon Smile Press, Seattle, WA.

## Does this surprise you?

A recommended serving of meat is the size of a deck of cards (3 ounces).

# YOUTH TAKE HEART

volumen 1, número 2

enero de 2005

## ¿Cuánto es Demasiado?

Como americanos comemos afuera de la casa más que nunca. Y es más, comemos más cuando comemos afuera de la casa. Cuando nos sirven grandes proporciones de alimento, muchos de nosotros comemos toda la comida aunque sepamos que la proporción es por lo menos dos - a tres veces más que la proporción recomendada. ¡La proporción recomendada de pasta ½ taza (aproximadamente el tamaño de un puño de un adulto), pero algunos restaurantes sirven hasta seis a ocho tazas de pastas por porción! Y los restaurantes que venden “supersized” proporciones le costarán en libras—solamente 100 calorías adicionales por día puede conducir a un aumento de 10 libras de peso en un año.

## Proporciones con Control

Cuando hacemos decisiones de nuestro alimento, si es comida grasosa o alta en azúcar o comida saludable, el tamaño de la proporción es importante. Incluso si un alimento es bajo en grasa o bajo en carbohidratos, usted todavía tiene que mirar la cantidad de calorías que usted consume. Al sustituir tortillas tostadas en grasa sobre tostadas preparadas al horno no significa que usted debe de comer toda la bolsa-todas las calorías cuentan.

## Cómo Combatir Desorden de la Porción

- Lea la etiqueta de nutrición en los alimentos empaquetados. La nutrición etiqueta actualmente lista cuántas calorías por porción, pero un paquete puede tener más de una porción.
- Goce en alimentos de conveniencia o grasosas en moderación – come platos chicos y medianos y bebidas tres veces por semana a lo más.
- Ordena un aperitivo, una mitad de una porción, o divida el alimento en dos porciones y guarde una mitad para el almuerzo para el día siguiente.

*Información en parte de: Health Watch, Sept. 2004, University of Texas Southwestern Medical Center; Hope Heart Institute*

## Frijoles en chile verde de New Mexico con carne de res

### Ingredientes

- 1 libra de res, cortado en cuadros
- 1 taza de cebolla
- 2 ajos, picado
- 7 onzas de chile verde
- 4 calabazas, cortadas en rajadas
- 14 onzas de jitomates enlatados sin jugo
- 1/2 taza de queso Monterey Jack/Colby (bajo en grasa)

### Instrucciones

1. Prepare una cacerola grande con un poco de aceite.
2. Asa la carne de res hasta bronceado ligeramente; agregue la cebolla y el ajo. Cocine 5 minutos. Agregue los chiles y el líquido de la lata, agregue la calabaza; cocine 5 minutos. Agregue los jitomates asta que burbuja. La mezcla debe tener una consistencia como sopa. Agregue hasta 1/2 taza de agua si es necesario.
3. Sirva en platos hondos, con 1-1/2 cucharas de queso arriba de cada porción.

**Información de la Nutrición en la Reseta:** Número de porciones: 6; Tamaño de la Porción: 1 taza  
Cantidad por la porción  
Calorías 170 (51 Calorías de grasa); Grasa Total 6 g (3 g de grasa saturada) Colesterol 50 mg; Sodio 710 mg;  
Carbohidrato Total 11 g (fibra dietética 3 g; Azúcar 7 g); Proteína 20 g

*Información en parte de: American Diabetes Association, The New Family Cookbook for People with Diabetes.*

## Toda La Historia

Los alimentos que no se procesan se conocen como alimentos enteros: se cosechan y se venden directamente—nada se agrega o “realce el sabor”. Los alimentos enteros son más nutritivos, tienen más fibra, y son más bajo en calorías que los alimentos empaquetados y de conveniencia.

Intente incorporar algunos de estos alimentos enteros a su comida diaria:

- Granos enteros tales como arroz moreno, quinoa, mijo, cebada, avena, maíz, y centeno en vez del arroz blanco.
- Verduras de todos colores, especialmente los que son un verde oscuro (espinaca y col) y naranjados (zanahorias, calabaza y camotes) en lugar de maíz y papas.
- Frijoles pinto y negros, garbanzos, habas así como las legumbres, por ejemplo las lentejas, y habas de la soja tienen mucha proteína y dan.
- Fruta fresca (o congelada), pero tenga cuidado con jugo de fruta. Jugo de fruta no se considera un alimento entero porque se procesa. No tiene fibra, y tiene pocas vitaminas y minerales que la fruta entera tiene. La azúcar en jugo se concentra y se absorbe más rápidamente en nuestros cuerpos que comiendo la fruta entera.
- Las nueces y las semillas contienen “buenas” grasas y tienen proteína y vitaminas. Al comerlos, recuerde que una porción es 1/3 taza y es mejor elegir variedades poco saladas o crudas (sin sal agregada). Pero no más recuerda que todas las calorías cuentan.

*Información en parte de: Lair, Cynthia. Feeding the Whole Family: Whole Foods Recipes for Babies, Young Children, and Their Parents. 1997. Moon Smile Press, Seattle, WA.*