

Alimentación saludable: Consejos para cocinar comidas sanas - [Healthy Eating: Tips for Cooking Healthy Meals]



Muchas personas empiezan a cambiar su forma de comer reduciendo los refrigerios y preparando comidas más saludables. Compran menos galletas y más zanahorias. Empiezan a comer más pollo, que contiene menos grasa, y menos carnes rojas, que contienen más grasa. ¡Eso es excelente!

Otro paso que puede dar es cambiar su forma de cocinar. Quizá no lo sepa, pero la forma de cocinar afecta también la forma de comer.

Si usted necesita ayuda para cambiar la dieta, hable con su médico. Podría remitirlo a un dietista registrado, que es un experto en alimentación saludable.

Cocina de poca grasa

Para muchas personas, "cocinar" significa freír. Esto por lo general significa usar manteca, mantequilla o mucho aceite para que la comida sepa bien. Pero hay otras formas en que usted puede cocinar alimentos de excelente sabor. Estas son algunas formas de cocinar sin grasa.

Hornee en papel de aluminio. Usar papel de aluminio es una forma sencilla de hornear y mantener la comida jugosa y llena de sabor. Envuelva la carne en papel de aluminio con hierbas para sazonar e incluso un poco de vino o de caldo sin grasa. Hornee el pescado a 450 grados durante unos 15 minutos y la carne a 350 grados durante unos 30 minutos o hasta que esté seguro de que ya está lista.

Hervir. Hervir es una forma sabrosa de cocinar pescado y pollo sin piel. Ponga el pollo o pescado en una capa en un sartén. Cúbralos con agua o caldo bajo en sodio. Agregue sus hierbas favoritas o un poco de vino para darle sabor. Haga que el líquido hierva a fuego de mediano a alto. Después baje el fuego y deje hervir a fuego lento de 10 a 12 minutos, hasta que la comida esté lista. El alimento absorbe el sabor de los líquidos.

Saltear. Para saltear, la carne o el pollo se corta en rebanadas delgadas para que se fría rápidamente. Use un sartén no adherente o un wok, sobre fuego de mediano a alto. Vierta los alimentos y agítelos y voltéelos constantemente. Si se pega la comida, agregue una pequeña porción de aceite de canola o de oliva, use un aerosol para cocinar, o use agua, vino o caldo bajo en sodio.

Recomendaciones adicionales

Para reducir la grasa que ingiere en la carne, el pollo y el pavo, también puede:

- Seleccionar cortes magros. Elija cortes "de lomo" o "medallón" clasificados "USDA Select" o "Choice". Evite elegir cortes clasificados "Prime".
- Elija cortes de puerco en cuyo nombre diga "de lomo" o "pierna".

- Corte la grasa de la carne y quítele la piel al pollo y al pavo antes de comerla.
- Drene la grasa después de freír la carne. Aún mejor, hornee o ase la carne y use una rejilla para mantenerla levantada, lejos de la grasa.
- Refrigere las sopas y estofados. Después quite la grasa, la capa blanca dura, antes de recalentar y servir.
- Cuando use grasa, use aceite de canola o de oliva, en lugar de mantequilla o manteca. Use la menor cantidad posible.
- Use sartenes no adherentes y aerosoles antiadherentes para reducir la cantidad de grasa usada al cocinar.
- Al hacer tartas, no use una costra rica en grasas. Use una versión baja en grasas, como costra de galletas de trigo integral.
- Enjuague la carne molida de res cocida con agua caliente para reducir su grasa.

Para reducir el sodio en su dieta:

- Coma vegetales frescos o congelados en lugar de enlatados. Si usa vegetales enlatados, drénelos y enjuáguelos antes de cocinarlos.
- Sazone sus alimentos con jugo de limón u otras especias en lugar de sal. Si necesita limitar el potasio, consulte con su médico antes de usar un sustituto de la sal.

Sustitución de ingredientes

También puede reducir las grasas y comer sanamente usando otros ingredientes.

En lugar de:	Elija:
1 taza de manteca	3/4 de taza de aceite
1 taza de aceite (en masas dulces horneadas)	1/4 de taza de aceite y 1/2 taza de puré de manzana
2 cucharadas de aceite (para saltear)	2 cucharadas de vino o caldo
1 taza de leche entera	1 taza de leche sin grasa
1 taza de crema pesada	1 taza de leche evaporada descremada
1 taza de crema agria	1 taza de yogur sin grasa o de crema agria baja en grasa o sin grasa
1 taza de queso Cheddar	1 taza de queso Cheddar bajo en grasa

En lugar de:	Elija:
8 onzas de queso crema	8 onzas de queso crema dietético
	4 onzas de ricotta descremado y 4 onzas de tofu suave o mezclado
1 libra de carne molida	1 libra de pechuga de pavo (molida sin la piel) o carne magra molida (magra al 93%)
6 onzas de atún en aceite	6 onzas de atún en agua
2 huevos	4 claras de huevo

Agregue granos, frutas y vegetales a su dieta

Una parte importante de comer sanamente es consumir más granos, frutas y vegetales. Una forma de hacerlo es descartar la idea de que “sin carne no hay comida”. Más bien, considérela parte de su comida. Estas son algunas formas de darle más variedad a sus comidas:

- Por lo menos una vez a la semana, haga que el plato principal sea de pasta de trigo integral, arroz integral, frijoles secos y vegetales sin carne. Si quiere carne, mézclela en pequeñas cantidades con esos ingredientes.

- Llévase una fruta o vegetales rebanados al trabajo, para comérselos como refrigerio o con el almuerzo.
- A mucha gente no le gusta cortar o pelar frutas y vegetales. Entonces compre los que ya vienen rebanados. Guárdelos en un lugar visible de su refrigerador para que estén a la mano como refrigerio.
- Agregue fresas u otras bayas al cereal, yogur o helado bajo en grasas. Haga un licuado. Congele jugos de fruta con trozos de fruta.
- Empiece al menos una comida al día con una ensalada fresca. Para facilitarlo, compre ingredientes ya cortados y empacados, para que pueda preparar la ensalada fácilmente.

