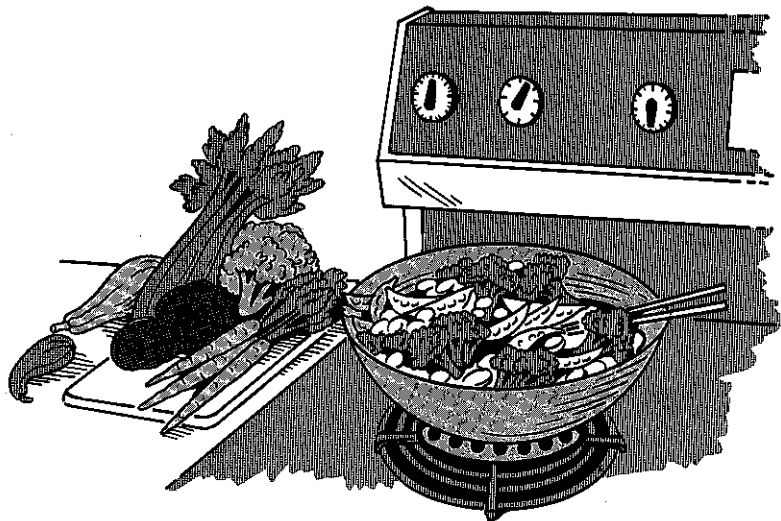


¿Cómo puedo cocinar saludablemente?

Un plan de alimentación saludable es algo más que seleccionar los alimentos adecuados. Es importante preparar esos alimentos de manera saludable. Algunos modos de cocinar son más saludables que otros cuando se trata de reducir el colesterol, la grasa y las calorías. Al mismo tiempo, usted quiere obtener toda la nutrición posible.

No tiene que renunciar al sabor o a las cosas que le gustan. Simplemente aprenda algunas técnicas saludables de cocina y puede tenerlo (casi) todo.



Freír revolviendo constantemente es ¡saludable y delicioso! La temperatura alta y el movimiento constante de los alimentos evita que la comida se pegue y se queme. Para los vegetales, las aves o los pescados/mariscos, use un poquitito de aceite de cacahuete.

¿Cuáles son buenos métodos para cocinar?

- **Ase en el horno** — sobre una rejilla para que la carne o aves no descansen en su propia grasa. Ponga la temperatura a 350° F para evitar que la carne se queme. Rocíela con líquidos sin grasa como vino, jugo de tomate o de limón.
- **Hornee** — en recipiente cubierto con un poco de líquido.
- **Guisé o cocine a fuego lento** — en la estufa o en el horno. Utilice más líquido que cuando hornea. Refrigere los platillos cocinados y quite la grasa fría, antes de recalentarlos.
- **Hierva** — sumerja el pollo o el pescado en líquido hirviendo a fuego lento.
- **Ase o cocine a la parrilla** — sobre una rejilla para que se escurra la grasa de la carne.
- **Saltee** — en una sartén o cacerola destapada a fuego alto. Utilice spray vegetal, un poco de consomé o de vino, o frótela con una toalla de papel con un poquitito de aceite de canola.
- **Fría revolviendo constantemente** — en un “wok” chino con un poquitito de aceite de cacahuete.
- **Use el microondas** — no necesita añadir grasa; hasta puede drenar la grasa de los alimentos colocándolos entre dos toallas de papel mientras se cocinan.
- **Cocine al vapor** — en un colador sobre agua hirviendo.

¿Cómo puedo reducir la grasa sin perder el sabor?

- Después de dorarla, ponga la carne molida en un colador forrado de toallas de papel.
- Para hacer salsa sin grasa, mezcle y agite en un frasco una cucharada de maicena con una taza de consomé a temperatura ambiente. Caliente el resto del consomé y agréguele el líquido mezclado, déjelo hervir a fuego lento hasta que espese.
- Haga huevos revueltos u omeletes usando sólo una yema por porción, y añada unas claras de huevo más a la mezcla. O bien use un sustituto de huevo.
- Quite la grasa al atún, al salmón o a las sardinas escurriendo enlatados y enjuagándolos con agua.
- No recocine los vegetales. Cocínelos al vapor u hornéelos en lugar de hervirlos para que conserven más de su sabor natural.
- Mezcle los aderezos de ensalada cremosos con yogur simple bajo en grasa.
- Use vegetales finamente picados para hacer rendir más la carne molida de aves o de res.
- Use hierbas y especias para añadir sabor a los alimentos.

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a su Asociación Americana del Corazón local al 1-800-242-8721.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón, sus familiares también pueden estar en más peligro. Es muy importante para ellos el hacer cambios ahora para reducir su riesgo.
- Si necesita ayuda con un plan alimenticio, pídale a su profesional de salud que le recomiende un dietista certificado.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya a ver a su médico. Por ejemplo:

¿Qué hago con los postres?

¿Hay un buen libro de cocina saludable?



National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
1-800-AHA-USA1