

Cómo hacer comida mexicana “saludable para el corazón”

Resource ID# 7267

Como Hacer Comida Mexicana "Saludable
Para el Corazon"

Cambios y opciones

La comida mexicana es incomparable, sabrosa y muy nutritiva. Su popularidad se extiende mucho más allá del área del sudoeste. Pero, al igual que la dieta típica de los Estados Unidos, muchos platos favoritos tradicionales tienen un alto contenido de grasa. Una dieta con mucha grasa saturada puede llevar a un nivel alto de colesterol sanguíneo. Eso puede causar la obstrucción de las arterias, un ataque al corazón y una muerte prematura. Por suerte, haciendo algunos cambios en los ingredientes de las recetas y los métodos de preparación, es fácil, en cualquier parte, preparar y disfrutar de la comida mexicana ¡saludable para el corazón!

Manteca

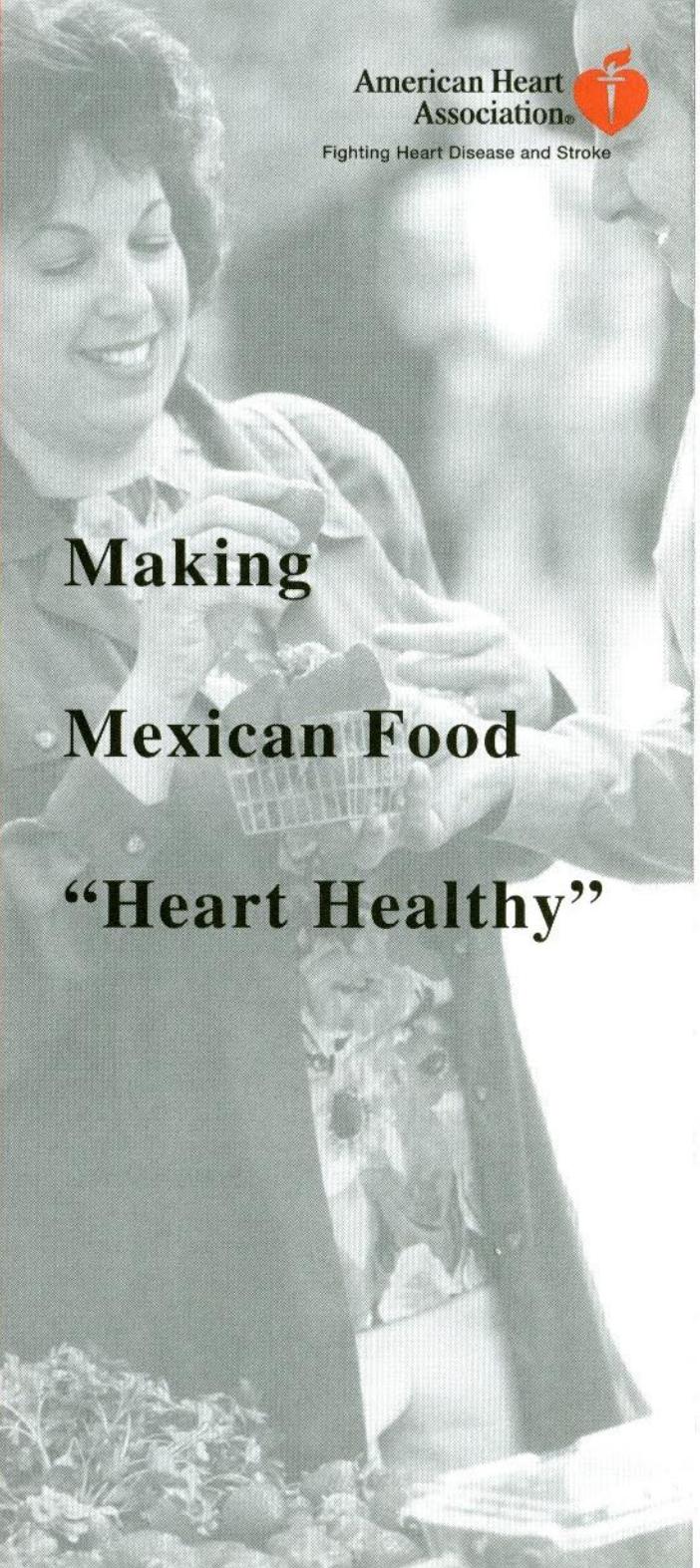
La manteca se usa comúnmente en recetas, desde las enchiladas y los tacos hasta los frijoles, desde las papas fritas y las tortillas hasta las galletas. La manteca es una grasa animal muy saturada. Usarla a menudo puede llevar a un nivel alto de colesterol sanguíneo. Estas son algunas ideas para usarla con menos frecuencia:

- Ablande las tortillas al horno o al vapor, en vez de freírlas. Para hacer enchiladas, bañe las tortillas en salsa de chile o caldo de pollo desgrasado. Para hacer tacos, cuelgue las tortillas en las parrillas del horno caliente hasta que estén secas.
- Si quiere freír las tortillas, cubra la sartén con aceite vegetal, como “spray” o un poquito de aceite. O puede comprar tacos listos para llenar. Lea las etiquetas y evite los que estén hechos con manteca.
- Use margarina líquida o blanda que tenga *no más de 2 gramos de grasa saturada por cucharada*. La grasa vegetal también contiene grasa saturada. Por eso, no es la mejor opción para remplazar a la manteca.
- Hierva las papas primero y luego frialas con apenas suficiente aceite como para cubrir ligeramente la sartén. Mejor aún, cubra la sartén con “spray” de aceite vegetal.
- Elimine o reduzca la grasa de la receta cuando pueda (por ejemplo, para los frijoles). Para realzar el sabor, añada cebolla, ajo, hierbas o especias.
- Cuando compre frijoles refritos, tortillas, tacos o cualquier comida preparada, lea la etiqueta cuidadosamente. Evite las comidas que contengan manteca, grasa de res, aceite de palma, de semilla de palma o de coco.

Recuerde que tal vez haya un pequeño cambio en la textura o en el sabor cuando usted cambie de grasa o elimine la manteca de una receta. Al poco tiempo el gusto de su familia se adaptará, y sus corazones le darán las gracias.

Carne

- Cuando haga la compra, busque carne molida de color rojo mediano a rojo oscuro. Cuanto más oscuro sea el color, más bajo será el contenido de grasa.



Making Mexican Food “Heart Healthy”

Changes and Choices

Mexican food is unique, flavorful and highly nutritious. Its popularity has spread far beyond the Southwest region. However, just like the typical diet in the United States, many favorite traditional dishes are high in fat content. A diet rich in saturated fat can lead to high blood cholesterol. That can cause blocked arteries, heart attack, and early death. Luckily, with a few changes in recipe ingredients and cooking methods, it's easy to make and enjoy “heart-healthy” Mexican food anywhere!

Lard

Lard is commonly used in recipes, from enchiladas and tacos to beans, from fried potatoes and tortillas to cookies. Lard is an animal fat that is highly saturated. Using it too often can lead to a high blood cholesterol level. Here are some tips to use it less often:

- Steam or bake tortillas instead of frying. When making enchiladas, dip tortillas in chile sauce or low-fat chicken broth. To make taco shells, hang corn tortillas over oven racks and bake until crisp.
- If you want to fry tortillas, coat pan with vegetable oil. Use a spray or a small amount of oil. Or you can buy taco shells, ready for filling. Read the labels and avoid those made with lard.
- Use liquid or tub margarine with *no more than 2 grams of saturated fat per tablespoon*, or use a liquid oil. Vegetable shortening also has saturated fat in it. It is not the best choice to replace lard.
- Boil potatoes first, then fry with just enough oil to lightly coat the pan. Even better, coat the pan with a vegetable oil spray.
- Eliminate or reduce fat from a recipe when you can (as when cooking pinto beans). To increase flavor, add onion, garlic, herbs or spices.
- When you buy refried beans, tortillas, taco shells, or any prepared foods, read labels carefully. Avoid those foods that contain lard, beef fat, palm or palm kernel oil, or coconut oil.

Remember, there may be a slight change in texture or flavor when you change the fat or eliminate lard from a recipe. With a little time your family's taste will adjust, and their hearts will thank you.

Meat

- While shopping look for ground meat with a medium to deep color. The darker the color, the lower the fat content.
- Good lean choices of pork, for making tamales or posole, are a tenderloin or a shoulder cut.
- Before cooking meat, trim all visible fat, and remove skin from poultry.

- Para preparar tamales o pozole, buenos cortes de cerdo, bajos en grasa, son el filete y el brazuelo (la espaldilla).
- Antes de cocinar la carne, quite toda la grasa visible y quitele el pellejo a las aves.
- Siempre que sea posible, cocine a la parrilla o al horno. Esos métodos de preparación permiten que la grasa salga fuera de la carne.
- Dore la carne a la parrilla o en una sartén que no se pegue sin añadirle aceite. Después de dorarla, descarte toda la grasa que quede. Entonces, ponga la carne en un colador o cedazo y enjuáguela bajo agua bien caliente.
- Después de hervir o guisar la carne, déjela que se enfrie. Entonces, quite toda la grasa sólida del caldo.
- El menudo sin nada de grasa es una buena opción.
- Puede usar pequeñas cantidades de carne como condimento en vez de como plato principal.
- El pescado es una buena fuente de proteína baja en grasa y se puede comer con frecuencia.

Quesos

Los quesos que se usan frecuentemente en la cocina mexicana son el "cheddar", el Monterrey Jack, el procesado y otros quesos amarillos o blancos. Esos quesos generalmente tienen mucha grasa, y usted debería usarlos en pequeñas cantidades.

- Cuando usted pueda encontrarla, compre la versión baja en grasa de su queso favorito. La etiqueta debe decir 3 ó menos gramos de grasa por onza.
- Si no puede encontrar la versión baja en grasa, pruebe usar un queso bajo en grasa, como la mozzarella descremada, con una pequeña cantidad de "cheddar", Jack, queso procesado u otro queso.
- A medida que disminuya la cantidad o cambie el tipo de queso, tal vez quiera aumentar la cantidad de tomates frescos, lechuga y salsa que adornan el plato. Eso añade sabor, color y textura sin grasa.

Comidas fritas

Siempre que sea posible, seleccione un método de preparación con menos grasa. Pero, si algo tiene que ser frito (como las sopapillas), recuerde:

- Use aceite vegetal puro.
- Asegúrese de que la temperatura se mantenga suficientemente alta para que la comida se cocine rápidamente. A medida que se añade comida al aceite, la temperatura se baja.
- Cuanto menos tiempo esté sumergida la comida, menos grasa absorbe.
- Limite la cantidad de comidas fritas que usted y su familia consumen.

Palabras importantes

Colesterol — Una sustancia cerosa que se encuentra solo en los tejidos humanos y animales. Su cuerpo produce el colesterol que necesita. La otra fuente de colesterol es el "de la dieta", y ése puede elevar el nivel de su colesterol en la sangre. Un nivel alto de colesterol sanguíneo aumenta su riesgo de sufrir un ataque al corazón. El coles-

terol de la dieta se encuentra solo en los alimentos provenientes de animales como son la carne, el pescado, las aves y los productos lácteos. Las yemas de huevo y las vísceras — como el hígado y los riñones — tienen mucho colesterol. Los alimentos provenientes de vegetales no tienen colesterol.

Caloría — Una unidad de medición que expresa la cantidad de energía en un alimento o la cantidad de energía que se usa en una actividad.

Carbohidrato — Un grupo de comidas que incluye las frutas, las verduras, los granos, los cereales y las pastas. Los carbohidratos proveen 4 calorías por gramo. Los expertos están de acuerdo en que los carbohidratos deberían suprir el 55% o más de las calorías totales en su dieta.

Proteína — Un grupo de alimentos que incluye la carne, el pollo, el pescado, los frijoles (las alubias), los chícharos (guisantes), los huevos, el queso y la leche. Las proteínas proveen 4 calorías por gramo. Un 15% de las calorías en su dieta debería venir de proteínas.

Grasa — Un grupo de alimentos que incluye la margarina, el aceite, la mantequilla, la manteca vegetal, la manteca y los aderezos de ensaladas. Las grasas proveen 9 calorías por gramo. Hay tres tipos básicos de grasa:

- *mono-insaturada* — una grasa de origen vegetal que tal vez ayude a rebajar el colesterol sanguíneo cuando se usa dentro de un régimen de comida bajo en grasa saturada. Algunos ejemplos son los aceites de oliva, de canola y de cacahuate y los aguacates. Las grasas monoinsaturadas deberían constituir de 10 a 15% de las calorías totales.
- *poli-insaturada* — una grasa de origen vegetal que tiende a rebajar el colesterol sanguíneo cuando se usa en el lugar de la grasa saturada. Algunos ejemplos son los aceites de cártamo, de girasol, de maíz, de sésamo y de soya. Su consumo no debería ser de más del 10% de las calorías totales.
- *saturada* — una grasa de origen vegetal o animal que tiende a elevar el colesterol sanguíneo. Algunos ejemplos son la manteca, la mantequilla, la grasa de la carne, la manteca vegetal y los aceites de palma, de semilla de palma y de coco. Esas grasas deberían limitarse a menos del 10% de las calorías totales.

Tortillas de harina integral

- | | |
|-----|--|
| 1 | taza de harina blanca |
| 1/2 | cucharadita de sal |
| 3 | cucharadas de leche en polvo descremada (opcional) |
| 1 | taza de harina integral |
| 1 | cucharadita de polvo de hornear |
| 1/4 | taza de aceite vegetal |
| 2/3 | taza de agua |

Mezcle los ingredientes secos. Haga un hueco en el centro, eche el aceite y el agua. Mezcle para unir con las manos. Amase unas cuantas veces. Deje reposar la masa unos 5 minutos. Amase unas cuantas veces más. Haga bolitas del tamaño de una nuez. Aplástelas con las manos. En una superficie enharinada, estírelas con un palo de amasar hasta formar círculos de 6 pulgadas de diámetro. Cocínelas en un comal o en una sartén calientes hasta que estén cubiertas de globos. Déles la vuelta para cocinar el otro lado. Rinde 14 tortillas.

- When possible broil, grill, roast, or bake. These cooking methods allow the fat to drip away from the meat.
- Brown meat by broiling, or cook in a non-stick pan without adding oil. After browning, drain off any remaining fat. Then rinse the meat with hot water, using a colander or sieve.
- After boiling or stewing meat, let it cool. Remove all hardened fat from the broth.
- Menudo (tripe) with all fat removed is a good choice.
- Try using small amounts of meat as a condiment instead of a main dish.
- Fish is a good, low-fat source of protein and may be enjoyed often.

Cheese

Commonly used cheeses in Mexican cooking are cheddar, Monterrey jack, processed, and other yellow or white cheeses. These cheeses are generally very high in fat. You should only use them sparingly.

- When you can find them, buy low-fat versions of your favorite cheese. The label should say 3 grams of fat or less per ounce.
- If you cannot find low-fat versions, try using a lower-fat cheese, such as skim mozzarella, with a small amount of cheddar, jack, processed or other cheese.
- As you reduce the amount or change the type of cheese, you might want to increase the amount of fresh tomatoes, lettuce and salsa that garnish the dish. These add flavor, color and texture without fat.

Fried Foods

Whenever you can, choose a lower-fat cooking method. But if an item must be fried (such as sopapillas), remember:

- Use pure vegetable oil.
- Make sure the temperature remains high enough to cook the foods quickly. As food is added to the oil, the temperature will drop.
- The less time the food is immersed, the less fat it will absorb.
- Limit the amount of all fried foods you and your family eat.

Key Terms

Cholesterol — A fat-like, waxy substance in human and animal tissue. Your body produces the cholesterol that it needs. The other source is "dietary" cholesterol, and it can raise your blood cholesterol level. A high blood cholesterol level increases your risk of heart attack. Dietary cholesterol is found only in animal foods such as meat, fish, poultry and dairy products. Egg yolks and organ meats — such as liver and kidney — are high in cholesterol. Foods from plants do not contain cholesterol.

Calorie — A unit of measure that expresses the energy value of food, or the amount of energy used by an activity.

Carbohydrate — A food group that includes fruits, vegetables, grains, cereals and pastas. Carbohydrates supply 4 calories per gram. Experts agree that carbohydrates should supply 55% or more of total calories in your diet.

Protein — A food group that includes meat, chicken, fish, dried beans, peas, eggs, cheese and milk. Proteins supply 4 calories per gram. About 15% of the total calories in your diet should come from proteins.

Fat — A food group that includes margarine, oil, butter, shortening, lard and salad dressing. Fats supply 9 calories per gram. There are three basic types of fat.

- *monounsaturated* — a fat of vegetable origin that may help lower blood cholesterol when used in an eating plan low in saturated fat. Examples include olive oil, canola oil, peanut oil and avocados. Monounsaturated fats should make up 10–15% of total calories.
- *polyunsaturated* — a fat of vegetable origin that tends to lower blood cholesterol when used in place of saturated fat. Examples include safflower, sunflower, corn, sesame and soybean oils. Their intake should be no more than 10% of total calories.
- *saturated* — a fat of vegetable or animal origin which tends to raise blood cholesterol. Examples include lard, butter, meat drippings, shortening, palm oil, palm kernel and coconut oils. These fats should be limited to less than 10% of total calories.

Whole Wheat Tortillas

1 cup white flour
 $\frac{1}{2}$ teaspoon salt
 3 tablespoons instant non-fat milk (optional)
 1 cup whole wheat flour
 1 teaspoon baking powder
 $\frac{1}{4}$ cup vegetable oil
 $\frac{2}{3}$ cup water

Mix dry ingredients. Make a well in center, pour in oil and water. Mix with hands. Knead a few times. Let dough rest 5 minutes. Knead a few more times. Pinch off walnut-sized balls. Flatten balls with fingers. Flour board if necessary and roll out with rolling pin to about 6" round. Cook on a hot griddle or skillet till covered with bubbles, then turn and cook the other side. Makes 14 tortillas.