

# Prepare comidas sanas

## ¡ES MUY FÁCIL PREPARAR COMIDAS SANAS!

Preparar comidas sanas no lleva más tiempo ni más esfuerzo. A continuación le damos algunos consejos para que elija y prepare alimentos que mejorarán su salud.

Cuando compre alimentos

Utilice la información nutricional para comparar alimentos y elegir los más sanos.

1. Lea la **información nutricional** y verifique:

- el tamaño de una porción del alimento o bebida.
- el número de porciones que contiene ese tamaño de botella, frasco o envase.
- el número de calorías y nutrientes que contiene cada porción.

**Ejemplo:**

1 taza de leche 2% tiene 120 calorías y 5 gramos de grasa total.

1 taza de leche descremada tiene 80 calorías y 0 gramos de grasa total.

2. Lea la **lista de ingredientes** para verificar si un producto es relativamente rico en determinados ingredientes. De acuerdo con la ley, los ingredientes se especifican por orden de peso. El que figura primero en la lista es el que más peso aporta al producto. El que figura último es el que menos peso aporta al producto.

**Ejemplo:** Verifique la lista de ingredientes de un pan de molde.

Si la harina integral aparece primera en la lista significa que el pan tiene un alto contenido de harina integral.

3. Lea la **información nutricional** y verifique el contenido de nutrientes que tiene el alimento. Los fabricantes de alimentos deben indicar el porcentaje del valor nutricional diario (*Percent Daily Value*) en los alimentos y también pueden especificar si un alimento es rico o bajo en ciertos nutrientes.

**Ejemplo:** Con fibras, menos grasas, sin grasas trans, rico en vitamina C.

## CUANDO PREPARE O SIRVA ALIMENTOS

### Use menos grasa.

#### *Carne, aves y pescado*

- Elija carne y aves con poca grasa.
  - ✓ Carne picada vacuna que contenga menos de un 20% de grasa
  - ✓ Carne picada de pavo en lugar de carne picada vacuna
  - ✓ Carnes magras en lugar de perros calientes o mortadela
- Prepare o sirva esos alimentos con menos grasa.
  - ✓ Cocínelos al horno, a la parrilla o al asador en lugar de freírlos
  - ✓ Quite toda la grasa visible de las carnes
  - ✓ Escurra la grasa que suelten las carnes al cocinarse
  - ✓ Quite la piel del pollo o del pavo

#### *Productos lácteos*

- Use leche descremada en lugar de leche entera.
- Use queso parcialmente descremado en lugar de queso común.
- Use yogur parcialmente descremado en lugar de crema agria.
- Use ricota en lugar de queso cremoso.

#### *Aceites, salsas y condimentos*

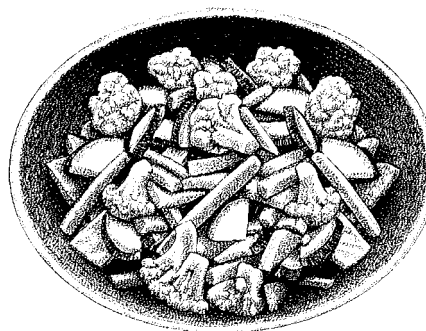
- Use menos mantequilla y margarina.
- Use aceite vegetal o aceite en aerosol sin grasa para saltear los alimentos.
- Use mayonesa baja en grasas.
- Use menos salsa para la carne y las papas.

#### *Sopas y guisos*

- Refrigérelos, luego espume la grasa endurecida antes de recalentarlos.
- Cuando consuma sopas crema instantáneas, prepárelas con leche descremada en lugar de leche entera.

#### *Panes y productos integrales*

- Limite el consumo de panes con mucha grasa (p.ej.: medialunas y algunos *muffins*).
- Sustituya las galletas con mucha grasa por galletas con menos grasa.



**Use menos sodio.**

- Compre alimentos frescos o congelados en lugar de enlatados.
- Elija alimentos enlatados cuyos envases lleven las leyendas: "sin sal" (*no salt*), "sin sodio" (*no sodium*) o "menos sodio" (*reduced sodium*).
- Use menos carnes procesadas.
- No use sal o use menos de la cantidad indicada en una receta.
- Use menos sal de apio, sal sazónada, salsa de soja, monosodio de glutamato (MSG), salsa inglesa Worcestershire y cubitos de caldo.
- Prepare caldo para sopa con huesos de pavo, pollo o carne vacuna.
- Use hierbas, especias y condimentos para sazonar las comidas.

**CONDIMENTO DE USO GENERAL**

*Para carnes, verduras y comidas preparadas con tomate*

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 2 cucharadas de mostaza en polvo | 2 cucharaditas de pimienta negra o blanca |
| 2 cucharadas de cebolla en polvo | 2 cucharaditas de tomillo                 |
| 2 cucharadas de p prika          | ½ cucharadita de albahaca molida          |
| 2 cucharadas de ajo en polvo     |   |

Mezcle bien todas las especias. Gu rdelas en un recipiente herm tico.

**Rinde aproximadamente ½ taza**

**CONDIMENTO ITALIANO**

*Para las salsas de las pastas o para platos italianos*

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 4 cucharadas de perejil deshidratado molido    | 1 cucharadita de tomillo o mejorana |
| 4 cucharaditas de cebolla deshidratada molida  | 2 cucharaditas de semillas de apio  |
| 1 cucharadita de orégano molido                | 1 cucharadita de ajo en polvo       |
| 2 cucharaditas de albahaca deshidratada molida | ¼ cucharadita de pimienta negra     |

Mezcle bien todas las especias. Gu rdelas en un recipiente herm tico.

**Rinde aproximadamente ½ taza**

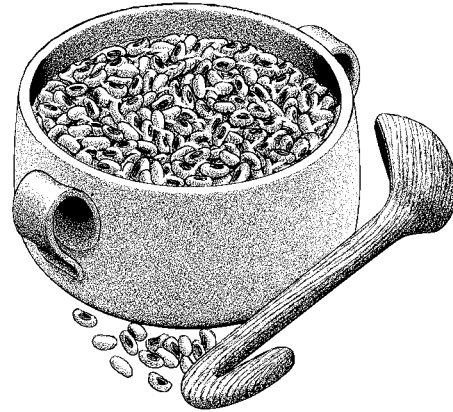
**Fuente de las recetas:** U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. *What's in a Meal? A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program*, Fourth Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

### Use menos azúcar.

- Consuma fruta fresca o fruta congelada sin azúcar.
- Consuma fruta enlatada en su propio jugo o en agua.
- Use  $\frac{1}{2}$  menos de azúcar de lo indicado en las recetas de alimentos horneados.
- Elija alimentos con menos *azúcares agregados*. Algunos de los azúcares agregados son el azúcar negro, la caña de azúcar, el edulcorante de maíz, el jarabe de maíz, el jarabe de maíz rico en fructosa, la dextrosa, la fructosa, la glucosa, la miel, el azúcar invertido, la lactosa, el jarabe de malta, la maltosa, el jarabe de arce, la melaza y la sucrosa.

### Incorpore más fibras.

- Use arroz integral en lugar de arroz blanco.
- Use cereales en los platos mixtos (p.ej.: cebada en los guisos).
- Agregue avena al pastel de carne o a las albóndigas.
- Use avena para empanar el pollo o el pescado al horno.
- Sustituya la mitad de la carne con chile por frijoles rojos o negros.
- Prepare sopas con frijoles secos, guisantes o lentejas.
- Agregue verduras al *quiche*, a las cazuelas y a la salsa para espaguetis.
- Sirva frutas y verduras frescas como refrigerios



### Incorpore más frutas.

- Cubra el cereal con frutas frescas.
- Agregue trozos de naranja a la ensalada mixta.
- Sirva fruta cortada como refrigerio.
- Mezcle la fruta con yogur parcialmente descremado.
- Para el postre, sirva manzanas asadas, peras asadas o ensalada de frutas.
- Cubra el helado de yogur con frutos del bosque.
- Prepare un licuado de frutas mezclando leche o yogur con frutas.

### Incorpore más verduras.

- Almuerce una ensalada como plato principal.
- Agregue verduras picadas a las sopas, a las cazuelas, a las salsas para las pastas, a la lasaña, al pastel de carne y a los alimentos salteados.
- Use papas cocidas para espesar los guisos o las sopas.