

¿Cómo puedo cocinar de manera saludable?

Un plan de alimentación saludable es mucho más que simplemente escoger los alimentos adecuados. Es importante preparar la comida de manera saludable. Algunas formas de cocinar son mejores que otras para comer menos grasas saturadas, grasas *trans*, sodio, azúcares agregados y calorías. Al mismo tiempo, uno quiere obtener el mayor valor nutricional posible.

No hace falta que renuncie al sabor o a las cosas que le encantan. ¡Simplemente aprenda algunas técnicas para cocinar sano y podrá tenerlo todo (casi)!

¿Cuáles son buenas maneras de cocinar?

- **Asar:** en el horno sobre una rejilla para que la carne o ave de corral no se cocine en la grasa que desprende. Cocine a 350 grados para evitar quemar la comida. Humedezca con líquidos no endulzados como vino, caldo sin sal o bajo en sodio, jugo de tomate o jugo de limón. Las verduras de temporada también quedan deliciosas asadas.
- **Hornear:** en el horno en recipientes con o sin tapa. Al hornear, la comida se cocina lentamente con calor suave. De esta manera la humedad se evapora lentamente y realza el sabor.
- **Cocer a fuego lento o guisar:** sobre la estufa o en el horno con un poco de líquido (agua o caldo). Después de cocinar puede refrigerar la comida y sacarle la grasa que se haya solidificado arriba antes de recalentarla.
- **Escalfar:** sumergiendo los alimentos como pollo sin piel, pescado o huevos en líquido a fuego lento.
- **Asar a la parrilla:** sobre una rejilla con alta temperatura.
- **Saltear:** en una cacerola pequeña o sartén sobre calor directo. Use spray vegetal antiadherente o una pequeña cantidad de aceite de canola.
- **Freír al estilo chino:** en un wok sobre fuego algo con una pequeña cantidad de aceite vegetal.
- **Cocinar al microondas:** caliente la comida rápidamente en un recipiente apto para usar en microondas.
- **Cocinar al vapor:** en una cesta de alambre sobre agua a fuego lento. Esta técnica puede ser mejor para mantener la forma y textura de los alimentos que al hervirlos.

¿Cómo puedo consumir menos grasas saturadas y calorías sin perder sabor?

- Agregue frutas, verduras y granos integrales a sus comidas.
- Elija cortes magros y sáquele la grasa visible antes de cocinar.
- Después de dorarla, ponga la carne molida en un colador cubierto con toallas de papel y sáquele el exceso de grasa.
- Elija el pescado enlatado en agua sin sal agregada o con bajo contenido de sodio. Saque el aceite de las latas de atún, salmón o sardinas y enjuague el pescado con agua.
- No cocine de más las verduras. Cocínelas al vapor o al horno en lugar de hervirlas para que no pierda tanto su sabor ni textura natural.

- Compare las etiquetas de Datos de nutrición para buscar un aderezo para ensaladas sabroso que tenga menor contenido de calorías, grasas saturadas y sodio.
- Utilice hierbas y especias para darle sabor a las comidas.