

Consuma una alimentación saludable a su manera

Coma alimentos saludables y sabrosos



Lea este folleto para enterarse de cómo comer alimentos sabrosos mientras reduce al mismo tiempo el consumo de sal y azúcar y se pasa a usar grasas más saludables.

Esta es la familia Pérez

Roberto y Gloria, y sus hijas Marta y Ana se están dando cuenta de que consumir una alimentación saludable no significa sacrificar el sabor de las comidas.

Gloria: Es muy sencillo: antes, nuestra familia no tenía una alimentación saludable. Yo modifiqué mis viejas recetas para que tuvieran menos sal y azúcar y comencé a usar grasas saludables. Hice cambios pequeños, como quitarle la piel al pollo. Luego, en vez de freírlo, lo horneo con hierbas y un poquito de aceite de oliva, hasta que esté bien dorado. Son cambios fáciles, pero mucho mejores para nosotros.

Roberto: Las cosas que Gloria cocina siguen siendo deliciosas. Nos dimos cuenta de que una alimentación saludable no tiene que ser desabrida. Todavía usamos chiles, cilantro, limón agrio, montones de ajo y otros condimentos para darle sabor a la comida.

Marta: Cada semana, mi mamá y yo escogemos una fruta o verdura nueva para que la familia la pruebe. Anoche pusimos kiwi y almendras en la ensalada y quedó riquísima.

Gloria: ¿Qué consejo les doy a las familias que quieren comer mejor y sentirse mejor? Hagan cambios poco a poco. Antes de lo que se imaginan, la familia preferirá su nueva forma de cocinar. ¡Eso pasó con la mía!

Una ensalada de pavo saludable y fácil de preparar

Gloria: Le hice cambios a mi antigua receta de tacos. Le pongo pechuga molida de pavo, que es una carne magra (es decir, con bajo contenido de grasa), en vez de la carne molida de res, que es más grasosa, y la sirvo en forma de ensalada. Trituro totopos (nachos, tostadas) horneados para tener la textura crujiente de los tacos sin la grasa de las tortillas fritas. De postre, parto unas peras frescas bien jugosas. Esta es una comida rápida, fácil y sabrosísima. Lo invito a que ensaye mi receta. Espero que a su familia le guste tanto como a la mía.

Receta: Ensalada de pavo con trocitos de tortilla para taco

Esta receta rinde para 4 personas.

1. Rocíe una sartén con aceite en spray. Dore una libra de pechuga de pavo molida que contenga muy poca grasa (pechuga extramagra al 99%) con media cebolla picada.
2. Agregue 2 latas de tomates picados, molidos o enteros, que no contengan sal adicional.
3. Agregue 1 diente de ajo picado y 1 cucharadita de orégano y de cilantro.
4. Agregue 1 o 2 chiles anchos o jalapeños picados. Si no le gusta la comida tan picante, reemplácelos por 2 cucharaditas de chile en polvo.
5. Cocine en la estufa durante 10 minutos.
6. Sirva la carne de taco sobre espinacas crudas picadas o sobre otra hortaliza de hoja verde. Triture un puñado de totopos (nachos) asados y espolvoréelos sobre la ensalada. Cubra con tomate y cebolla picados, cilantro fresco y jugo de limón agrio. También puede agregar 1 cucharadita de queso semidescremado rallado.

(continúa al reverso de la página)

Si desea más información, visite
<http://www.healthfinder.gov/espanol/>

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados



Con todo el sabor y con grasas saludables, pero con menos sal y azúcar

Marque los consejos que va a poner en práctica.

Use grasas saludables y conserve el sabor.	
Deje los viejos hábitos. En vez de ...	Ensaye una forma más saludable de comer. ✓ ... haga lo siguiente:
... freír en mantequilla, margarina en barra, o manteca animal o vegetal,	<input type="checkbox"/> hornee, ase o hierva los alimentos. <input type="checkbox"/> fría con poca grasa o sofría con aceite en spray en una sartén antiadherente. O use aceites vegetales, como aceite de colza (<i>canola</i>), maíz, oliva, cacahuete (maní) o soya.
... optar por leche entera, queso crema de leche entera o quesos duros de leche entera,	<input type="checkbox"/> tome leche descremada o con 1% de grasa. <input type="checkbox"/> opte por queso crema sin grasa o bajo en grasa o por quesos duros sin grasa o bajos en grasa.
... usar crema agria de leche entera o requesón de leche entera,	<input type="checkbox"/> opte por crema agria sin grasa o baja en grasa o por yogur sin sabor y sin grasa. <input type="checkbox"/> coma requesón sin grasa o con 1% de grasa.
... comer los cortes de carne más grasosos,	<input type="checkbox"/> quítele la piel al pollo y al pavo antes de cocinarlos. <input type="checkbox"/> coma cortes más magros de carne molida. O compre pechuga molida extramagra (al 99%) de pavo o de pollo.
Bájele a la sal, no al sabor.	
En vez de ...	Ensaye una forma más saludable de comer. ✓ ... haga lo siguiente:
... comprar comidas preparadas y carnes procesadas (como carnes frías, perros calientes y pollo asado),	<input type="checkbox"/> prepare más comidas con carnes frescas y magras y con verduras frescas, congeladas o enlatadas con poco sodio.
... comer pizza congelada o de pedir que se la traigan a domicilio,	<input type="checkbox"/> prepare pizza vegetariana en su propia casa, con verduras frescas, poco queso y salsa de tomate sin sal adicional.
... comprar verduras enlatadas,	<input type="checkbox"/> compre verduras frescas o congeladas que no tengan salsas. O sazone con hierbas. <input type="checkbox"/> compre verduras enlatadas que tengan en la etiqueta la frase: «sin sal adicional» (<i>no sal added</i>).
... agregar sal a los alimentos para darles sabor,	<input type="checkbox"/> sazónelos con hierbas, condimentos, chiles, jugo de limón amarillo o agrio, y vinagre.
Bájele al azúcar sin dejar de ser goloso.	
En vez de ...	Ensaye una forma más saludable de comer. ✓ ... haga lo siguiente:
... comprar cereales dulces para el desayuno,	<input type="checkbox"/> compre cereales de granos integrales que no tengan azúcar adicional. <input type="checkbox"/> compre yogur sin grasa o requesón sin grasa. Agregue frutas frescas y unas cuantas almendras para dar más sabor y textura.
... tomar refrescos azucarados y bebidas de frutas,	<input type="checkbox"/> tome agua o té helado sin azúcar con jugo de limón.
... comer porciones grandes de postres dulces,	<input type="checkbox"/> cómase un trozo de fruta fresca. ¡Qué delicia! <input type="checkbox"/> comparta un postre pequeño con alguien.
... comprar fruta enlatada en almíbar,	<input type="checkbox"/> compre fruta enlatada que lleve la frase «en jugo natural» (<i>packed in natural juice</i>). <input type="checkbox"/> compre frutas frescas o congeladas.