

# Cocina Saludable

Cocinar de manera saludable no es solo lo que come; sino cómo prepara la comida. La cocina saludable consiste en usar sustitutos y técnicas para preparar comidas deliciosas y nutritivas. Para comer de manera saludable, no tiene que renunciar a sus comidas favoritas; solo tiene que cambiar los ingredientes y los métodos de cocinarlos. Hay una variedad de técnicas de cocina y sustitutos saludables disponibles para ayudarle a preparar comidas deliciosas y buenas para la salud.

## Sustitutos saludables

Comer de manera saludable no significa evitar sus comidas favoritas. Puede cambiar las recetas que tanto le gustan y seguir disfrutándolas, a la vez que mejora su nutrición. Una manera rápida y sencilla de cambiar sus comidas es agregar hierbas y especias en lugar de grasas. También puede reemplazar ingredientes menos nutritivos con sustitutos más saludables. Esta es una manera sencilla de hacer que sus recetas tengan buen sabor y sean saludables.

**Tabla 1: Cuadro de sustitución**

Ingrediente original	Sustituto
Leche entera	Leche descremada
Huevos enteros	Claras de huevo
Grasas (al hornear)	Puré de manzana o plátano
Pan blanco	Pan de trigo integral
Mayonesa	Crema agria sin grasa o yogur
Arroz blanco	Arroz integral

## Técnicas de cocina saludable

No todos los métodos de cocina son iguales. La mejor manera de cocinar depende del tipo de alimento (verduras, carnes, granos) que está cocinando. Al preparar los alimentos, evite el uso de grasas (aceites, mantequilla, margarina y otras grasas sólidas); en su lugar, use agua lo más que pueda. Si tiene que usar grasas para cocinar, escoja las grasas no saturadas (estas usualmente son líquidas a temperatura ambiente), como aceite de oliva, canola, girasol o cártamo, los cuales pueden ayudar a bajar el nivel de colesterol.

A continuación hay algunas de las técnicas más saludables para preparar tipos específicos de alimentos.

- **Al vapor:** una manera rápida y fácil de preservar los nutrientes cuando cocina verduras frescas o congeladas.
- **Al horno:** buena para hacer muchos tipos de alimentos, entre ellos, carnes, aves, pescado y papas. Usar un poco de aceite de oliva extra virgen y algunas especias dará gran sabor a estos alimentos.
- **Salteado:** una magnífica alternativa a la cocina al vapor. Usar pequeñas cantidades de grasa (aceite de oliva o de canola) da a las verduras un buen sabor además de nutrientes.
- **Sofrito:** una manera saludable de cocinar verduras, carnes y granos en una sartén y que utiliza una pequeña cantidad (de 1 a 2 cucharadas) de aceite de oliva o de canola.
- **A la parrilla:** perfecto para cocinar carnes, aves y pescado. Los cortes magros son más saludables y evitan las llamas y la carbonización.
- **Asado:** una manera sabrosa y saludable de preparar varias verduras, carnes y aves.

**¡Visite [www.texercise.com](http://www.texercise.com)!**