

Nutrición para la vida: **Formas saludables de cocinar y sazonar sus alimentos**

La alimentación saludable tiene que ver con la forma en que comemos, en qué escogemos, y en cómo preparamos nuestros alimentos, incluido el método de cocción y los condimentos que usamos. Saber un poco sobre los métodos de cocción es de gran ayuda.

La forma más saludable de preparar nuestros alimentos es usando poca o ninguna grasa, y agregando sabor sin demasiada sal o azúcar. Entre los métodos de cocción están: horneado, asado, al vapor, sofrito, salteado, escalfado, estofado, rostizado y asado a la parrilla.

Exploremos estos métodos de cocción:



Horneado — Los alimentos se cocinan lentamente en el horno con calor poco intenso.

Asado — Los alimentos se cocinan en el horno sin cubrirlos. Es útil humedecer la carne (baste) con una brocha o cuchara a fin de darle sabor y evitar que se seque. La mejor manera de hacerlo es usar líquidos sin grasa como agua o caldo bajo en sodio.



Al vapor — Los alimentos se cocinan sobre agua hirviendo en una sartén cubierta, usando el vapor que emana del recipiente.

Sofrito — Este método se utiliza para cocinar los alimentos rápidamente a fuego directo, en una pequeña cantidad de líquido o aceite. Trate de usar caldo bajo en sodio para limitar la cantidad de grasa.

Salteado — Este método es ideal para cocinar pequeños trozos de carne y/o verduras a fuego muy intenso, mientras se revuelve continuamente. Es mejor usar aceites que no se quemen fácilmente, como el de ajonjolí, canola, cártamo o aguacate.

Escalfado — Este método consiste cocinar los alimentos en un líquido que hierve a fuego directo. Pruébalo en la cocción de pescado o huevos.

Continúa >>

Nutrición para la vida: **Formas saludables de cocinar y sazonar sus alimentos**



Estofado — Este método consiste en cocinar lentamente en el horno, el fogón, o en una olla de cocción lenta. Es conveniente utilizar líquidos como agua o caldo en la cocción.



Rostizado — Este método consiste en cocinar los alimentos directamente en una rejilla sobre una fuente de calor. Use cortes magros de carne y agregue abundantes verduras a la parrilla.

Freír sumergiendo los alimentos en aceite hirviendo (deep frying) es una de las formas menos saludables de cocinar. Este método crea grasas trans, que, según se ha demostrado, provocan enfermedades cardíacas y accidentes cerebrovasculares. A menudo, para freír se requiere el uso de harina o empanado que también agrega carbohidratos. Si le gusta el sabor de la comida frita, cocine los alimentos en una freidora de aire.

Tenga en cuenta los aceites, salsas y condimentos que agrega mientras cocina. Use hierbas y especias para dar sabor a sus alimentos, en lugar de adobos o mezclas de especias preparados. Evite usar ketchup, salsa barbacoa y salsa teriyaki en grandes cantidades, debido al azúcar agregado y los altos niveles de sodio que contienen. En su lugar, intente aromatizar con jugos, hierbas y especias. Sea prudente también con las mezclas de especias que pueden tener azúcar y sal agregados, como el condimento para tacos. ¡En su lugar, combine y cree sus propias especias!

Recuerde:

- Elimine toda la grasa visible en las carnes antes de cocinarlas.
- Cocine las verduras hasta que estén tiernas pero aún crujientes, para mantener sus nutrientes.
- Escorra y enjuague los alimentos enlatados para reducir la cantidad de sal.
- Evite agregar azúcar a las recetas. Use cebollas caramelizadas, tomates triturados a fuego lento, o pimientos asados para mejorar la dulzura natural.

¡Disfrute de sus comidas y sea creativo en la cocina!

Para más información sobre su riesgo de tener diabetes, y cómo ponerse en contacto con un programa de cambio de estilo de vida reconocido por los CDC, visite diabetes.org/myrisk. Esta publicación está respaldada por el Número de Acuerdo de Cooperación NU58DP006364-03-00, financiado por los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. Su contenido es exclusivamente responsabilidad de sus autores, y no representa necesariamente los puntos de vista oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, ni los del Departamento de Salud y Servicios Humanos.