



## ¿Cómo puedo cocinar comida saludable?

Un plan de alimentación saludable significa mucho más que simplemente elegir alimentos adecuados. Es importante preparar los alimentos 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 debe aprovechar al máximo los beneficios nutricionales.

No tiene que renunciar al sabor o a los platillos principales y acompañamientos que le gustan. Simplemente aprenda algunas técnicas de cocina saludables para el corazón y ¡podrá tenerlo todo (...o casi todo)!



¡El salteado puede ser una manera saludable y deliciosa de cocinar! Con la temperatura alta la comida se cocina rápido. Revolver la comida constantemente evita que se pegue y se quemé. Para cocinar verduras, aves o mariscos, use un aceite vegetal líquido que no sea tropical en su wok o sartén para salteados.

### ¿Cuáles son buenos métodos de cocinar?

- **Asar:** En el horno sobre una rejilla para que la carne o ave no se cocine en la grasa que desprende. Cocine a 350 grados para evitar quemar la comida. Humedezca con líquidos como caldo de carne, pollo o verduras sin grasa y bajo en sodio, jugo de tomate bajo en sodio o jugo de limón fresco. 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. La humedad de la comida se evapora lentamente, lo que 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. Antes de recalentarla, sáquele la grasa que se haya solidificado arriba.
- **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 un rociador de cocina o una pequeña cantidad de aceite de canola.

- **Freír al estilo chino:** En un wok o sartén para salteado sobre fuego alto, con una pequeña cantidad de aceite vegetal no tropical.
- **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 funcionar mejor que hervir para ayudar que algunos alimentos mantengan su forma y textura.

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

- Agregue muchas frutas, verduras y granos integrales a sus comidas. Haga que la mitad de su plato sea frutas y verduras. Más color equivale a más nutrientes. Haga que la mitad de los granos que consume sean granos enteros. Revise la lista de ingredientes y seleccione productos cuyo primer ingrediente sea un grano entero.
- Incluya diferentes alimentos con proteína magra en su dieta. Además de las carnes, aves y mariscos, los frijoles o guisantes secos, huevos, soya, nueces y semillas

(continuado)



## ¿Cómo puedo cocinar comida saludable?

también se encuentran en el grupo de las proteínas magras.

- Elija cortes magros y extra magros de carne y sáquele la grasa visible antes de cocinarla. Después de dorarla, transfiera la carne molida a un colador para eliminar el exceso de grasa. Quite la piel de las aves antes o después de cocinar (pero siempre antes de servir).
- Elija el atún, salmón o sardinas enlatadas en agua sin sal agregada o busque marcas con el menor contenido de sodio.
- No cocine de más las verduras. Cocínelas al vapor o al horno en lugar de hervirlas para que conserven más de su sabor y textura natural.
- Compare las etiquetas de datos de nutrición para encontrar un aderezo de ensaladas sabroso que tenga menor contenido de calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares agregados.
- Utilice hierbas y especias frescas y secas para agregarle sabor a las comidas.



En lugar de hervir las verduras, cocínelas al vapor u hornéelas para mantener más de su sabor y textura natural.

### ¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llame al 1-800-AHA-USA1 (1-800-242-8721), o visite [heart.org](http://heart.org) para aprender más sobre las enfermedades del corazón y los ataques cerebrales.
- 2 Suscríbese para recibir *Heart Insight*, un boletín electrónico gratuito para pacientes cardíacos y sus familias en [HeartInsight.org](http://HeartInsight.org).
- 3 Conéctese con otras personas que comparten vidas similares con enfermedad del corazón y ataque cerebral, uniéndose a la red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](http://heart.org/SupportNetwork).

### ¿Tiene alguna pregunta para su médico o enfermero?

Tómese unos minutos y escriba sus propias preguntas para la próxima vez que consulte a su proveedor de atención de la salud.

Por ejemplo:

**¿Qué me dice de los postres?**

**¿Cuál es un buen libro de cocina con recetas saludables?**

### MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarlo a tomar decisiones más saludables para reducir su riesgo, controlar su enfermedad o cuidar a un ser querido. Visite [heart.org/RespuestasDelCorazon](http://heart.org/RespuestasDelCorazon) para aprender más.