

Cuestionario de cocina saludable

Hagamos un cuestionario simple para probar nuestros conocimientos básicos de cocina.

- 1. Las recetas se duplican agregando dos veces la cantidad de los ingredientes.**
 - a. Verdadero
 - b. Falso

- 2. Para reducir las calorías totales en productos horneados, ¿qué cantidad de azúcar se puede eliminar de la receta?**
 - a. De un tercio a la mitad
 - b. Ninguna, no se puede omitir el azúcar y mantener la calidad
 - c. Se puede omitir todo el azúcar

- 3. ¿Cuál de los siguientes sustitutos saludables resultan ser efectivos en los productos horneados?**
 - a. Sustituir la mantequilla o la manteca vegetal (shortening) por aceite de canola
 - b. Sustituir la margarina regular por margarina sin grasa
 - c. Sustituir la crema agria regular por crema agria sin grasa
 - d. Sustituir un huevo entero por dos claras de huevo
 - e. Todas las anteriores

Fase de seguimiento: Preparación de comidas y modificación de recetas

4. ¿Cuál de estos métodos de cocción agrega poca o ninguna cantidad de grasa a las comidas que cocina?

- a. Asar
- b. Cocer a fuego lento
- c. Cocer al vapor
- d. Rostizar
- e. Todas las anteriores



5. ¿Cuál de estos alimentos se cocinan mal en una parrilla?

- a. Berenjenas
- b. Duraznos
- c. Cebollas
- d. Pimientos
- e. Ninguno de las anteriores

6. ¿Qué afirmación es cierta sobre el uso de hierbas para mejorar las comidas?

- a. Se pueden sustituir las hierbas frescas por hierbas secas en cantidades iguales
- b. Las hierbas secas conservan su sabor y aroma durante varios años
- c. No deben triturarse las hierbas secas ni frescas
- d. Agregue las hierbas frescas al final de la cocción
- e. Todas las anteriores

Cinco maneras de preparar recetas más saludables

1. Reduzca la cantidad de grasa y azúcar

En la mayoría de las recetas, se puede reducir la cantidad de grasa y azúcar sin se pierda el sabor. El reducir la grasa y el azúcar es una manera fácil de reducir calorías.

- ✓ **Grasa:** use la mitad de la mantequilla, la manteca vegetal (shortening) o el aceite y reemplace la otra mitad con puré de manzana sin azúcar, banana machacada o puré de ciruela.
- ✓ **Azúcar:** reduzca la cantidad de azúcar a un tercio o a la mitad. Si usa menos azúcar, agregue especias como canela, clavos, pimienta de Jamaica (allspice) y nuez moscada o saborizantes como extracto de vainilla o almendras para mejorar la dulzura de las comidas.
- ✓ **Queso:** si una receta lleva 1 taza de queso rallado, use $\frac{1}{2}$ taza nada más.

2. Haga una sustitución saludable

Las sustituciones saludables no solo reducen la cantidad de grasa y azúcar, sino también pueden aumentar el contenido de fibra.

- ✓ Use pastas de trigo integral en lugar de pastas blancas.
- ✓ Trate de usar un poco de harina de trigo integral en alimentos horneados. La harina de trigo integral funciona bien en la cocción de panes rápidos.
- ✓ Elija carnes con menos contenido de grasa, como la carne de pavo molida en lugar de carne de res molida.

3. Elimine un ingrediente

En algunas recetas, se puede eliminar un ingrediente completamente, como aquellos ingredientes que se agregan para mejorar el aspecto (glaseado, coco o frutos secos). Los condimentos como las aceitunas, la mantequilla, la mayonesa, los almíbares y las mermeladas pueden eliminarse fácilmente.

4. Cambie el método de cocción

Las técnicas de cocción saludable como estofar, asar, rostizar o cocer al vapor pueden captar el sabor sin agregar calorías adicionales.

- ✓ En lugar de freír en aceite o mantequilla, trate de hornear, dorar o cocer a fuego lento.
- ✓ Si las instrucciones dicen rociar con aceite o grasa, en su lugar use vino, jugo de frutas o vegetales o caldo de vegetales sin grasa.
- ✓ Utilice sartenes antiadherentes para reducir la cantidad de aceite para cocinar.

5. Cambie el tamaño de la porción

No importa cuánto reduzca, cambie o elimine ingredientes, algunas recetas seguirán teniendo demasiada azúcar y grasa. En estos casos, reduzca el tamaño de porción que come y agregue opciones saludables a la comida como vegetales al vapor o fruta para el postre.

Elabore una receta mejor: Sustitución de los ingredientes

En lugar de...	Use...
Carne de res molida regular o salchichón de cerdo	Pechuga de pavo molida (solo la pechuga, magra y sin piel)
Queso regular	Queso sin grasa o con poca grasa (menos de 2 gramos de grasa por onza)
Crema agria	Crema agria con poca grasa o sin grasa, o yogur natural sin grasa (excepto para los alimentos horneados, no use crema agria sin grasa porque los hace muy aguados)
Margarina, aceite o mantequilla	Margarina con poca grasa o sin grasa o aceite vegetal en aerosol ; use sartenes antiadherentes
Chocolate	Cacao en polvo más una pequeña cantidad de margarina con poca grasa (lea la etiqueta del cacao para consultar las directrices)
Grasa de cerdo o tocino para condimentar las comidas	Pequeña cantidad de lomo de cerdo, jamón extra magro cortado o jamón de pavo después de quitarle la grasa
Sopas a base de crema	Sopas a base de leche descremada, copos de puré de papas, puré de zanahorias o tofu como ingredientes para espesar
Leche evaporada	Leche evaporada descremada
Huevo entero	2 claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevo
Mayonesa regular o aderezos para ensaladas	Mayonesa o aderezos para ensaladas sin grasa o con poca grasa, o yogur natural sin grasa o con poca grasa
Leche entera o crema de leche	Leche descremada, al 1% o leche descremada enlatada

Fase de seguimiento: Preparación de comidas y modificación de recetas

Consejos para productos horneados:

No:

- ✓ Use aceite en lugar de mantequilla
- ✓ Use margarina de dieta, batida o las que vienen en recipiente de plástico en lugar de mantequilla regular

En cambio:

- ✓ Intente reducir la cantidad de margarina/mantequilla **a un tercio o a la mitad**
- ✓ **Reemplace** la misma cantidad de margarina/mantequilla por puré de manzanas sin azúcar, ciruelas o bananas machacadas

Recuerde que estas recetas todavía pueden tener un alto contenido calórico; por lo tanto, coma con moderación.

Cómo elegir un libro de cocina

1. Determine qué tipo de libro de cocina necesita

Hay muchos libros de cocina de alimentos con pocas calorías o bajo contenido de grasa disponibles. Considere qué es lo que busca:

- Comidas para llevar
- Rápido y fácil
- Información nutricional
- Temáticos, tales como días festivos, entretenimiento o comida étnica

2. Revise sus opciones

A continuación, considere objetivamente las especificaciones de salud del libro de cocina. Busque estos elementos:

- Un autor u organización reconocida:** ¿El libro de cocina está escrito, tiene un coautor o está respaldado por sociedades sanitarias de reconocido prestigio, organizaciones o profesionales de la nutrición?
- Información general sobre nutrición y alimentación saludable:** ¿En el libro de cocina se dedican varias páginas o algún capítulo a los objetivos nutricionales y los principios de una alimentación saludable? ¿La información está bien organizada y es fácil de entender?
- Análisis nutricional:** ¿El libro de cocina proporciona información nutricional por porción, como calorías, grasa, carbohidratos, proteínas, sodio y fibra? ¿Las recetas siguen los conceptos de nutrición saludables?
- Ingredientes saludables:** ¿En las recetas se hace énfasis a los alimentos de origen vegetal (granos, vegetales, frutas, legumbres) y las proteínas y las carnes magras? ¿Se utiliza una gran variedad de alimentos saludables?
- Consejos prácticos:** ¿Se proporcionan consejos prácticos y útiles sobre cosas tales como cambiar los hábitos alimenticios, elegir alimentos saludables, planificar los menús y leer las etiquetas de los alimentos?
- Otras características útiles incluyen:** instrucciones sencillas y claras, un glosario y un índice, fotografías o imágenes de las comidas elaboradas y técnicas de cocción ilustradas.

3. Deje que sus preferencias lo guíen

Una vez que haya reducido sus opciones a un número manejable, piense en sus preferencias personales:

- Igualé sus habilidades y metas:** ¿Son adecuados para usted el compromiso de tiempo y el nivel de dificultad de las recetas?
- Precio:** ¿Cuál es su rango de precios?
- Complazca sus gustos:** Al hojear el libro de cocina, asegúrese de que las recetas incluyan ingredientes que le gusten o que esté dispuesto a probar.
- Elija el estilo y el formato correcto:** ¿Quiere un libro de cocina que tenga tantas recetas como sea posible o prefiere una edición más pequeña y focalizada? ¿Le gustan los de tapa dura, tapa blanda o de espiral? ¿El tamaño de la letra es lo suficientemente grande para que lo pueda leer con facilidad?

