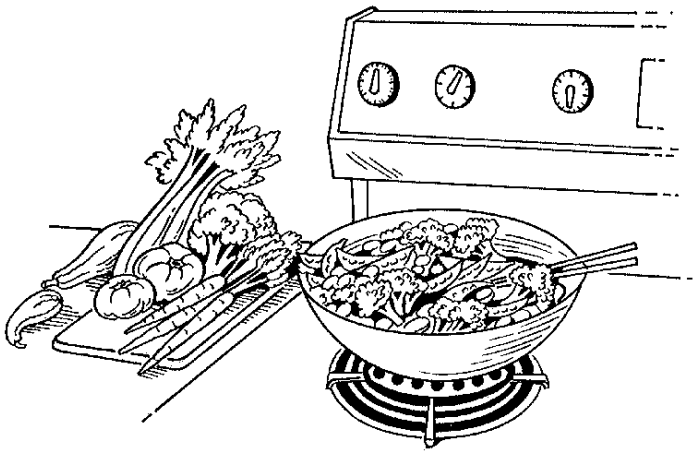
American Heart Association®
Fighting Heart Disease and Stroke

¿Cómo puedo preparar comida saludable?

Un plan de alimentación saludable es algo más que seleccionar los alimentos adecuados. Es importante preparar esos alimentos de manera saludable. Algunos modos de cocinar son más saludables que otros cuando se trata de reducir el colesterol, la grasa saturada, la grasa total y las calorías. Al mismo tiempo, usted quiere obtener toda la nutrición posible.

No tiene que renunciar al sabor o a las cosas que le gustan. Simplemente aprenda algunas técnicas saludables de cocina y puede tener ¡(casi) todo!



Freír rápido y revolviendo constantemente con muy poco aceite es ¡saludable y delicioso! La temperatura alta y el movimiento constante de los alimentos evita que la comida se pegue y se queme. Para los vegetales, las aves, el pescado o los mariscos, use un poquitito de aceite de cacahuate.

¿Cuáles son buenos métodos para cocinar?

- Cocine al horno — sobre una parrilla para que la carne o las aves no descansen en su propia grasa. Ponga la temperatura a 350º F para evitar que la carne se queme. Rocíela con líquidos sin grasa como vino, jugo de tomate o de limón.
- Hornee — en recipiente cubierto con un poco de líquido.
- Guise o cocine a fuego lento — en la estufa o en el horno. Utilice más líquido que cuando hornea. Refrigere los platillos cocinados y quite la grasa fría, antes de recalentarlos.
- Hierva — sumerja el pollo o el pescado en líquido hirviendo a fuego lento.
- Ase a la parrilla — sobre una parrilla para que se escurra la grasa de la carne.
- Saltee — en una sartén o cacerola destapada a fuego alto. Utilice aceite vegetal en aerosol, un poco de consomé o de vino, o un poquitito de aceite de canola repartido con una toalla de papel.
- Fría revolviendo constantemente — en una sartén china (wok) con un poquitito de aceite de cacahuate.
- Use el microondas — no necesita añadir grasa; hasta puede quitar la grasa de los alimentos mientras se cocinan colocándolos entre dos toallas de papel.
- Cocine al vapor — en un colador sobre agua hirviendo.

¿Cómo puedo reducir la grasa sin perder el sabor?

- Después de dorarla, ponga la carne molida en un colador forrado de toallas de papel.
- Para hacer salsa sin grasa, mezcle y agite en un frasco una cucharada de maicena con una taza de consomé a temperatura ambiente. Caliente el resto del consomé, añada el líquido mezclado y hierva a fuego lento hasta que espese.
- Haga huevos revueltos u omeletes usando sólo una yema por porción, y añada unas claras de huevo más a la mezcla. O bien use un sustituto de huevo.
- Quite el aceite al atún, al salmón o a las sardinas enlatados escurriéndolos y luego enjuagándolos con agua.
- No recocine los vegetales. Cocínelos al vapor o al horno en lugar de hervirlos para que conserven más el sabor natural y los nutrientes.
- Mezcle los aderezos de ensalada cremosos con yogur simple, bajo en grasa o sin grasa.
- Use vegetales picados finito para que rinda más la carne molida de aves o de res.
- Use hierbas y especias para añadir sabor a los alimentos.

¿Cómo puedo aprender más?

- Hable con su médico, enfermera o profesional de salud. O llame a la Asociación Americana del Corazón al 1-800-242-8721, o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro al 1-888-478-7653.
- Si usted tiene una enfermedad del corazón o ha tenido un ataque al cerebro, sus familiares también pueden tener más riesgo. Es muy importante que ellos hagan ahora cambios para reducir su riesgo.
- Si necesita ayuda con un plan alimenticio, pídale a su profesional de salud que le recomiende un dietista registrado.

¿Tiene preguntas o comentarios para su médico?

- Tómese unos minutos para escribir sus propias preguntas para la próxima vez que vaya al médico. Por ejemplo:

¿Qué hago con los postres?

¿Hay un buen libro de cocina saludable?

Sus contribuciones a la Asociación Americana del Corazón o a la Asociación Americana de los Ataques al Cerebro proveen fondos para la investigación científica, que hace posibles publicaciones como ésta.

©1994, 2002, American Heart Association.
How Can I Cook Healthfully?

American Heart Association®
Fighting Heart Disease and Stroke
National Center
7272 Greenville Avenue
Dallas, Texas 75231-4596
americanheart.org