

Que Salgan Las Grasas... Y Entre el Sabor

Un poco de grasa tiene un gran impacto. Una cucharadita de mantequilla o aceite tiene 5 gramos de grasa y aproximadamente 45 calorías. Eche un vistazo a estos consejos para reducir la grasa y añadir sabor:

- Cuando coma fuera, pida que el relleno o la salsa la coloquen a un lado. Pida opciones bajas en grasa como salsa, mostaza, o salsa de tomate. También, tome conciencia de los tamaños de las porciones.
- Con las ensaladas, elija aderezos sin grasa o bajos en grasa, vinagre con sabor, o jugo de limón. Pida que el aderezo lo sirvan a un lado.
- Elija cortes magros de carnes, aves y mariscos. Quite cualquier resto de grasa o piel.
- Cocine los alimentos sin añadir grasa. Utilice spray para cocinar antiadherente en lugar de mantequilla, margarina, o aceite cuando se preparen alimentos a la parrilla, freídos, o salteados. Emplee utensilios de cocina antiadherentes. Puede saltear en una pequeña cantidad de caldo. Si añade grasa, utilice una pequeña cantidad de aceite de oliva o de canola, ya que estas son grasas más saludables. Sin embargo, recuerde, que todas las grasas suman calorías.
- Prefiera hornear, cocinar a la parrilla, asar, vapor, escalfar, o saltear en lugar de fritar. Si asa o cocina en el horno, utilice una bandeja para sacar la comida del recipiente y permitir que escurra la grasa.



- En lugar de utilizar trozos de jamón, tocineta, o chicharrón (tocino) para sazonar las verduras, utilice jamón magro o caldo para obtener el sabor de la carne.
- Utilice servilletas o toallas de papel para secar el exceso de grasa de los alimentos. Esto es útil con la pizza o los alimentos fritos.
- Pruebe su comida antes de añadir mantequilla o margarina. Elija otra cubierta. Pruebe utilizando mantequilla de fruta (como la mantequilla de manzana) o mermelada de fruta baja en azúcar sobre las tostadas.



El folleto de “Añada Sabor” y “Estupendos Reemplazos en las Recetas para Cocinar Saludablemente” de MOVE!® le dará más ideas acerca de cómo reducir la grasa y añadir sabor.