

## Hacia la cocina sana. . . . .



Muchos de nosotros tenemos dietas altas en grasas. Estas dietas aumentan nuestras posibilidades de enfermedades crónicas como enfermedades coronarias, cáncer, obesidad, diabetes y ataques cardíacos.

### Como alejarse de las grasas. . . . .

- Escoger cortes de carnes sin grasa.
- Seleccionar las comidas con bajo contenido graso (pollo asado en lugar de pollo frito).
- Incluir más frutas y vegetales en tu dieta.
- Usar métodos de preparación de comidas bajos en grasas. Remover la piel y retirar la grasa antes de cocinar.

### Cocina Sana (baja en grasas). . . . .

- 1 Hervir, asar, cocinar al vapor en lugar de freír.
- 2 Usar agua o caldo para cocinar vegetales.
- 3 Condimentar la comida sin usar mantequilla ni margarina.
  - Usar salsa o aderezos bajos en grasas.
  - Usar aerosol de cocina para las sartenes.
  - Condimentar con hierbas y especias.
- 4 Elegir ingredientes sin o bajos en grasa al cocinar (Ej. Leche descremada, yogurt descremado, mayonesa reducida en grasa).
- 5 Congelar los caldo y sopas y remover la grasa endurecida.
- 6 Remover toda la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- 7 Sustituir la mayonesa y la crema ácida por yogurt descremado o queso cottage.

### Metas que te convienen (fijación de metas). . . . .

- ❖ Fija metas pequeñas que sumadas signifiquen reducir la grasa en tu dieta.
- ❖ Determina un modo de reducir la grasa en tu dieta. Introduce ese cambio en tu dieta varias semanas antes de hacer otro cambio.
- ❖ Busca un amigo/a o familiar que también quiera reducir la grasa de su dieta. Compartan ideas y recetas. Reúnete semanalmente con amigos y familiares para comer comidas bajas en grasa.
- ❖ Lee las etiquetas de las comidas para controlar el contenido graso.

- ❖ Aprende a cambiar los métodos de cocinar y preparar comidas por aquéllos que sean sanos y bajos en grasa.

**Proponte dos metas a ti mismo/a:**

1. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

2. \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



**University of Illinois \* United States Department of Agriculture \* Local Extension Councils Cooperating**

University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.

The Family Nutrition Program is funded with Food Stamp Administrative funds by the Food, Nutrition & Consumer Services of the U.S. Department of Agriculture.