

Hacia la cocina sana.



(Manual del Maestro)

Preguntar a los participantes: ***"¿Por qué una dieta alta en grasa no es buena para tu salud?"***

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.

Preguntar a los participantes: ***"¿Qué clases de comidas ayudarían a disminuir la grasa en tu dieta?"***

Ejemplos:

- 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.

Preguntar a los participantes: ***"¿Cómo puedes cambiar los métodos de cocinar para que sean bajos en grasas?"***

Ejemplos:

- 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 caldos 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.

Preguntar a los participantes: ***"Ahora que sabes cómo elegir y preparar comidas con bajo contenido graso, ¿qué metas puedes proponerte para lograr una dieta baja en grasa?"***

Ejemplos:

- ❖ Fija metas pequeñas que sumadas signifiquen reducir la grasa en tu dieta.
- ❖ Determina un modo de reducir la grasa en tu dieta. Introduce este 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.

Luego de discutir el establecimiento de metas pídeles a los participantes que escriban dos metas propias.

Proponte dos metas a ti mismo/a:

1. _____

2. _____



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM
EXPANDED FOOD AND NUTRITION
EDUCATION PROGRAM

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.