



¿Cómo puedo cocinar comida saludable?

Un plan de alimentación saludable significa mucho más que simplemente elegir alimentos adecuados. Es importante preparar los alimentos de manera saludable. Algunas formas de cocinar son mejores que otras para comer menos grasas saturadas, grasas trans, sodio, azúcares agregados y calorías. A la vez, se deben aprovechar al máximo los beneficios nutricionales.

No tienes que renunciar al sabor ni a los platillos principales y acompañamientos que te gustan. Simplemente aprende algunas técnicas de cocina saludables para el corazón y ¡podrás tenerlo todo (...o casi todo)!



¡Saltear puede ser una manera deliciosa y más saludable de cocinar que freír! Con la temperatura alta la comida se cocina rápido. Revolver la comida constantemente evita que se pegue y se queme. Para cocinar verduras, aves o pescados y mariscos, usa una pequeña cantidad de aceite vegetal líquido que no sea tropical en tu wok o sartén para salteados.

¿Cuáles son buenos métodos de cocinar?

- **Asar:** en el horno sobre una rejilla para que la carne o ave no se cocine en la grasa que desprende. Cocina a 350 grados Fahrenheit para evitar quemar la comida. Humedece con líquidos como caldo de carne, pollo o verduras sin grasa y bajo en sodio, jugo de tomate bajo en sodio o jugo de limón fresco. Las verduras de temporada también quedan deliciosas asadas.
- **Hornear:** en el horno en recipientes con o sin tapa. Al hornear, la comida se cocina lentamente con calor suave. La humedad de la comida se evapora lentamente, lo que realza el sabor.
- **Cocer a fuego lento o guisar:** sobre la estufa o en el horno con un poco de líquido (agua o caldo). Después de cocinar puedes refrigerar la comida. Antes de recalentarla, sácale la grasa que se haya solidificado arriba.
- **Escalfar:** sumergiendo los alimentos como pollo sin piel, pescado o huevos en líquido a fuego lento.
- **Asar a la parrilla:** sobre una rejilla con alta temperatura.

- **Saltear:** en una cacerola pequeña o sartén sobre calor directo. Usa un spray para cocina o una pequeña cantidad de aceite de canola.
- **Freír al estilo chino:** en un wok o sartén para salteado sobre fuego alto, con una pequeña cantidad de aceite vegetal no tropical.
- **Cocinar al microondas:** calienta la comida rápidamente en un recipiente apto para usar en microondas.
- **Cocinar al vapor:** en una cesta de alambre sobre agua a fuego lento. Esta técnica puede funcionar mejor que hervir para ayudar a que algunos alimentos mantengan su forma y textura.

¿Cómo puedo consumir menos grasas saturadas, sodio y calorías sin perder sabor?

- Agrega muchas frutas, verduras y granos integrales a tus comidas. Haz que la mitad de tu plato sean frutas y verduras. Más color equivale a más nutrientes. Dales preferencia a los granos enteros sobre los refinados. Revisa la lista de ingredientes y selecciona productos cuyo primer ingrediente sea un grano entero.

(continuado)



¿Cómo puedo cocinar comida saludable?

- Incluye diferentes alimentos con proteína magra en tu dieta. Además de las carnes, aves, pescados y mariscos, el grupo de las proteínas magras también incluye frijoles, lentejas o guisantes secos, huevos, soya, nueces y semillas.
- Elige cortes magros y extra magros de carne y sácale la grasa visible antes de cocinar. Si preparas carne molida, después de dorarla, transfírela a un colador para eliminar el exceso de grasa. Quitla la piel de las aves antes o después de cocinar (pero siempre antes de servir las).
- Elige atún, salmón o sardinas enlatadas en agua sin sal agregada o busca marcas con el menor contenido de sodio.
- No cocines de más las verduras. Cocínalas al vapor o al horno en lugar de hervirlas para que conserven más de su sabor y textura naturales.
- Compara las etiquetas de datos de nutrición para encontrar un aderezo de ensaladas sabroso que tenga menor contenido de calorías, grasas saturadas, sodio y azúcares agregados.
- Utiliza especias y hierbas frescas y secas para agregarle sabor a las comidas.



En lugar de hervir las verduras, cocínalas al vapor u hornéalas para mantener más de su sabor y textura naturales.

¿Dónde puedo obtener más información?

- 1 Llama al **1-800-AHA-USA1** (1-800-242-8721) o visita [heart.org](https://www.heart.org) para aprender más sobre las enfermedades cardíacas y los derrames cerebrales.
- 2 Suscríbete en [HeartInsight.org](https://www.heartinsight.org) para recibir nuestro boletín electrónico mensual *Heart Insight*, para pacientes con problemas cardíacos y sus familias.
- 3 Conéctate con otras personas que comparten vidas similares con enfermedades del corazón y derrames cerebrales, uniéndote a nuestra red de apoyo en [heart.org/SupportNetwork](https://www.heart.org/SupportNetwork).

¿Tienes alguna pregunta para tu médico o enfermero?

Dedica unos minutos y escribe tus propias preguntas para la próxima vez que consultes a tu profesional de atención médica.

Por ejemplo:

¿Qué hay con los postres?

¿Cuál es un buen libro de cocina con recetas saludables?

MIS PREGUNTAS:

Tenemos muchas otras hojas de datos para ayudarte a tomar decisiones más saludables y así reducir tu riesgo de sufrir una enfermedad cardíaca, controlar tu afección o cuidar a un ser querido.

Visita [heart.org/RespuestasDelCorazon](https://www.heart.org/RespuestasDelCorazon) para obtener más información.