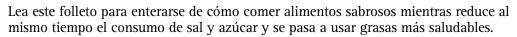
Consuma una alimentación saludable a su manera

Coma alimentos saludables y sabrosos





Esta es la familia Pérez

Roberto y Gloria, y sus hijas Marta y Ana se están dando cuenta de que consumir una alimentación saludable no significa sacrificar el sabor de las comidas.

Gloria: Es muy sencillo: antes, nuestra familia no tenía una alimentación saludable. Yo modifiqué mis viejas recetas para que tuvieran menos sal y azúcar y comencé a usar grasas saludables. Hice cambios pequeños, como quitarle la piel al pollo. Luego, en vez de freírlo, lo horneo con hierbas y un poquito de aceite de oliva, hasta que esté bien dorado. Son cambios fáciles, pero mucho mejores para nosotros.

Roberto: Las cosas que Gloria cocina siguen siendo deliciosas. Nos dimos cuenta de que una alimentación saludable no tiene que ser desabrida. Todavía usamos chiles, cilantro, limón agrio, montones de ajo y otros condimentos para darle sabor a la comida.

Marta: Cada semana, mi mamá y yo escogemos una fruta o verdura nueva para que la familia la pruebe. Anoche pusimos kiwi y almendras en la ensalada y quedó riquísima.

Gloria: ¿Qué consejo les doy a las familias que quieren comer mejor y sentirse mejor? Hagan cambios poco a poco. Antes de lo que se imaginan, la familia preferirá su nueva forma de cocinar. ¡Eso pasó con la mía!

Una ensalada de pavo saludable y fácil de preparar

Gloria: Le hice cambios a mi antigua receta de tacos. Le pongo pechuga molida de pavo, que es una carne magra (es decir, con bajo contenido de grasa), en vez de la carne molida de res, que es más grasosa, y la sirvo en forma de ensalada. Trituro totopos (nachos, tostadas) horneados para tener la textura crujiente de los tacos sin la grasa de las tortillas fritas. De postre, parto unas peras frescas bien jugosas. Esta es una comida rápida, fácil y sabrosísima. Lo invito a que ensaye mi receta. Espero que a su familia le guste tanto como a la mía.



Esta receta rinde para 4 personas.

- 1. Rocíe una sartén con aceite en espray. Dore una libra de pechuga de pavo molida que contenga muy poca grasa (pechuga extramagra al 99%) con media cebolla picada. 2. Agregue 2 latas de tomates picados, molidos o enteros, que no contengan sal adicional.
- 3. Agregue 1 diente de ajo picado y 1 cucharadita de orégano y de cilantro. 4. Agregue 1 o 2 chiles anchos o jalapeños picados. Si no le gusta la comida tan picante,
- reemplácelos por 2 cucharaditas de chile en polvo.
- 5. Cocine en la estufa durante 10 minutos.
- 6. Sirva la carne de taco sobre espinacas crudas picadas o sobre otra hortaliza de hoja verde. Triture un puñado de totopos (nachos) asados y espolvoréelos sobre la ensalada. Cubra con tomate y cebolla picados, cilantro fresco y jugo de limón agrio. También puede agregar 1 cucharadita de queso semidescremado rallado.





Si desea más información, visite http://www.healthfinder.gov/ espanol/

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Con todo el sabor y con grasas saludables, pero con menos sal y azúcar

Marque los consejos que va a poner en práctica.

Use grasas saludables y conserve el sabor.	
Deje los viejos hábitos.	Ensaye una forma más saludable de comer. 🗸
En vez de	haga lo siguiente:
freír en mantequilla, margarina en barra, o manteca animal o vegetal,	hornee, ase o hierva los alimentos.
	fría con poca grasa o sofría con aceite en espray en una sartén antiadherente. O use aceites vegetales, como aceite de colza (canola), maíz, oliva, cacahuate (maní) o soya.
optar por leche entera, queso crema de leche entera o quesos duros de leche entera,	tome leche descremada o con 1% de grasa.
	opte por queso crema sin grasa o bajo en grasa o por quesos duros sin grasa o bajos en grasa.
usar crema agria de leche entera o requesón de leche entera,	opte por crema agria sin grasa o baja en grasa o por yogur sin sabor y sin grasa.
	coma requesón sin grasa o con 1% de grasa.
comer los cortes de carne más grasosos,	quítele la piel al pollo y al pavo antes de cocinarlos.
	coma cortes más magros de carne molida. O compre pechuga molida extramagra (al 99%) de pavo o de pollo.
Bájele a la sal, no al sabor.	
En vez de	Ensaye una forma más saludable de comer. 🗸
comprar comidas preparadas y carnes procesadas (como carnes frías, perros calientes y pollo asado),	prepare más comidas con carnes frescas y magras y con verduras frescas, congeladas o enlatadas con poco sodio.
comer pizza congelada o de pedir que se la traigan a domicilio,	prepare pizza vegetariana en su propia casa, con verduras frescas, poco queso y salsa de tomate sin sal adicional.
comprar verduras enlatadas,	compre verduras frescas o congeladas que no tengan salsas. O sazone con hierbas.
	compre verduras enlatadas que tengan en la etiqueta la frase: «sin sal adicional» (no sal added).
agregar sal a los alimentos para darles sabor,	sazónelos con hierbas, condimentos, chiles, jugo de limón amarillo o agrio, y vinagre.
Bájele al azúcar sin dejar de ser goloso.	
En vez de	Ensaye una forma más saludable de comer. 🗸
comprar cereales dulces para el desayuno,	compre cereales de granos integrales que no tengan azúcar adicional.
	compre yogur sin grasa o requesón sin grasa. Agregue frutas frescas y unas cuantas almendras para dar más sabor y textura.
tomar refrescos azucarados y bebidas de frutas,	tome agua o té helado sin azúcar con jugo de limón.
comer porciones grandes de postres dulces,	cómase un trozo de fruta fresca. ¡Qué delicia!
	comparta un postre pequeño con alguien.
comprar fruta enlatada en almíbar,	compre fruta enlatada que lleve la frase «en jugo natural» (packed in natural juice).
	compre frutas frescas o congeladas.