

Transcripción

El consumo de comidas más saludables en el hogar consiste en un par de cosas. En primer lugar, compre alimentos más nutritivos disponibles con su presupuesto y en segundo lugar, conserve su valor nutricional cocinándolos de la manera más saludable. Esto le ayudará a usted a limitar la cantidad de grasas y calorías que consume.

Prepare su carne eliminando cualquier exceso de grasa antes de cocinarla, incluyendo la piel del pollo.

Freír sus alimentos puede ser económico y rápido, pero no es saludable. En lugar de ello intente asar, cocer al vapor, a la parrilla o al horno sus alimentos. Estas técnicas reducen la grasa y son simplemente deliciosas.

Trate de identificar nuevas recetas para hacer elecciones más saludables a la hora de cocinar sus alimentos. Por ejemplo, usted puede hacer pollo a la parrilla en lugar de freírlo. Y podría hacer sus verduras al vapor, asadas o a la parrilla.

Otra forma de preparar los alimentos de una manera más saludable es limitar o evitar los aderezos ricos en grasa, como: la mayonesa, la mantequilla, la crema agria, el queso y algunos aderezos para ensaladas. El exceso de estos puede aumentar las calorías. Por ejemplo, agregar dos onzas de aderezo ranchero a su ensalada puede agregar 300 calorías. Es como consumir una hamburguesa regular o un sándwich de jamón de seis pulgadas! En lugar de ello, ¿Por qué no prueba versiones bajas en grasa de estos aliños? O intente un aliño más saludable, como el aceite de oliva o el vinagre. O pruebe algo nuevo como usar salsa en una ensalada.

La mostaza, el vinagre balsámico o las hierbas y especias como el ajo, el orégano y la albahaca pueden agregar sabor a sus alimentos sin la grasa, ni el sodio.

"En lugar de poner mayonesa, por ejemplo, en un sándwich, usted puede poner mostaza. La mostaza no tiene nada de grasa y es baja en calorías y tiene poco o nada de azúcar, dependiendo de la mostaza que compre."

Los aderezos hechos en casa son a menudo más bajos en grasa y sodio y también tienen mejor sabor.

Para obtener más grasas insaturadas en su dieta, que es el tipo de grasa saludable, agregue nueces, semillas o aguacate a los alimentos que usted prepara. Pero cuidado con sus porciones! Un exceso puede agregar calorías adicionales a sus comidas. Cada cucharadita de aceite tiene 45 calorías y aumenta gradualmente.

Si su apretada agenda le dificulta cocinar comidas todos los días, trate de preparar comidas saludables con anticipación y congélelas para recalentarlas fácilmente más tarde.

"Así que la olla eléctrica es mi primera opción, la uso con frecuencia porque siempre estamos ocupados en el trabajo y en el estudio."

Usted puede incluso congelar los alimentos en porciones y así es muy simple para usted obtener la cantidad adecuada de alimentos. Será menos probable que usted consuma alimentos procesados no saludables, o cambie de menú, si tiene una comida saludable a la mano. Haga lo mismo para sus comidas y meriendas. Corte las verduras y las frutas frescas antes de consumirlas, de manera que estén a su alcance.

La próxima vez que cocine, piense en maneras saludables para preparar sus alimentos. ¿Qué cambios puede hacer usted? ¿Desea reducir la grasa cortándola en primer lugar? ¿Hornear, asar a la parrilla o al vapor? ¿Tomar el control de sus condimentos? ¿Preparar comidas y aperitivos antes de tiempo? ¿Congelar porciones de alimentos? O haga otro cambio que trabaje para sus objetivos personales.