

Control de Grasas al Comprarlas y Cocinarlas

Cuando compras los alimentos y los cocinas, controlando las grasas puedes contribuir mucho a una buena nutrición, control del peso y nivel de glucosa en la sangre.

Las grasas tienen más calorías que otros alimentos; es buena idea limitar las que compras y las que agregas al cocinar. Sin embargo, recuerda que algunas grasas son más saludables que otras así que es también importante que controles el tipo de grasa que eliges.

Aunque el cuerpo no necesita mucha grasa, consumir un poco de grasa en cada comida con una proteína magra y alimentos ricos en carbohidratos, ayuda a que se eleve poco a poco tu nivel de azúcar en la sangre.

También te sientes satisfecho y tienes menos hambre por más tiempo.

Elige las grasas saludables llamadas monoinsaturadas y poliinsaturadas a menudo. El aceite de oliva, las nueces o el aguacate, de hecho, ayudan a reducir tu riesgo de una enfermedad cardíaca, una preocupación importante para las personas con diabetes.

Evita o reduce las grasas saturadas. Estas pueden elevar tu nivel de colesterol y tu riesgo de enfermedades cardíacas.

Para controlar el consumo de grasa, toma ventaja de alimentos bajos en grasa o grasa reducida. Escoge leche de 1% en lugar de leche entera.

Tal vez una ensalada con aderezo reducido en grasa.

Cuidado, algunos alimentos anuncian que son bajos en grasa, pero aumentan el azúcar para obtener el mismo sabor. Eso puede significar más carbohidratos y calorías de lo esperado.

Preparar los alimentos y refrigerios con menos grasa es buena opción, estas son algunas ideas para lograrlo.

Quita el exceso de grasa de las carnes, y la piel de las aves antes de cocinarlas.

Si normalmente frías comida, trata de asarla, hornearla, prepararla al vapor o a la parrilla. Esto reduce la grasa, lo que es bueno para tu diabetes y controlar el peso.

Ten cuidado con las grasas en los condimentos. Evita o limita agregar cosas altas en grasa como mayonesa, mantequilla, crema, queso y algunos aderezos. Poca cantidad es suficiente.

¿Por qué no tratar versiones con menos grasa de estos aderezos? O prueba algo nuevo. Mostaza, vinagre balsámico o hierbas y especias como ajo, orégano y basilico añaden sabor y no grasa a los alimentos.

Consulta a tu profesional médico sobre formas de controlar el tipo de grasas que compres. La próxima vez que cocines, piensa en maneras saludables de preparar los alimentos.

Puedes: reducir la cantidad de grasa si primero la cortas; elige comer grasas saludables; hornea, asa, a la parrilla o al vapor; controla tus condimentos; haz un cambio que puedas incorporar al cocinar, y así mejorar tu salud.