



Cocinando Comidas Saludables...Para Su Salud¹

Jennifer Hillan²

La comida es una parte integral de la cultura hispana y latina. Pero la realidad es que algunas de las comidas y métodos de preparación pueden aumentar los riesgos de la salud. La buena noticia es que el comer más saludable no necesariamente requiere el que usted deje de comer sus comidas favoritas. Algunos cambios simples pueden ayudar a reducir los riesgos y a la vez mantener el sabor de las comidas que usted tanto disfruta.

Recomendaciones para Cocinar Saludablemente

- ✓ Corte la grasa visible de las carnes antes de cocinarlas.
- ✓ Remueva la piel de las aves antes de comerlas.
- ✓ Cocine al vapor, al horno, a la parrilla o en el microondas en lugar de freír.
- ✓ Disfrute de los vegetales y las frutas a menudo. Trate de cocinar vegetales sin añadirle grasas o use solo una pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina.

- ✓ Compre cortes de carnes sin grasa, como el corte *redondo* y el corte de *lomo*.
- ✓ Cocine el arroz y los frijoles sin grasa excesiva. Use para condimentar pimientos verdes, cebolla, ajo o cilantro.

Vegetal

Puré de Plátanos con Ajo (Servicio para 6)

- 3 plátanos maduros
- 4 tazas de agua
- ¼ taza de leche sin grasa
- 2 cucharadas de margarina
- 2 dientes de ajo picados
- 1 cucharadita de pimienta negra



Hierva el agua. Corte los plátanos con cáscara en mitad y añádalos al agua. Hierva por 20 minutos, escurra y quite la cáscara. Combine los plátanos, la leche, la margarina, el ajo y la pimienta hasta adquirir la consistencia deseada y ¡disfrute!

Fuente: Delicious Heart-Healthy Latino Recipes, NHLBI

1. Este documento, FCS8687-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, del Servicio de Extensión Cooperativa de Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida. Fecha de publicación: Junio 2001. Revisado por Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N, Asistente en y coordinadora de planes de estudio, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Universidad de Florida. Por favor visite el web de EDIS <http://edis.ifas.ufl.edu>. Traducido por: José Rivera. Versión en español revisado por: Isabel Valentin-Oquendo, MS, RD, LD/N, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Universidad de Florida
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, coordinadora, Programas de Educación y Entrenamiento, Departamento de Ciencias de la Familia, Juventud y Comunidad, Servicio de Extensión. Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de Florida, Gainesville, 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es un patrono que ofrece igualdad de Oportunidad de Empleo, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios solo a individuos y a instituciones que ejerzan sus funciones sin tomar en consideración raza, color, sexo, edad, incapacidad o nacionalidad. Para información sobre como obtener otras publicaciones del Servicio de Extensión, comuníquese con la Oficina del Servicio de Extensión Cooperativo de su Condado. Servicio de Extensión Cooperativo de Florida / Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas / Universidad de Florida, Christine Taylor Waddill, Decano

Sustituciones Simples Y Saludables

- ♥ Especias y hierbas en vez de sal
- ♥ Tocineta de pavo o canadiense en vez de la tocineta regular
- ♥ Leche sin grasa o con 1% de grasa en lugar de leche regular
- ♥ Mostaza, yogur sin sabor o aderezo bajo en grasa en vez de aderezo regular o mayonesa
- ♥ Caldos bajos en sodio en vez de caldos regulares
- ♥ Leche evaporada sin grasa en lugar de crema
- ♥ Queso bajo en grasa o queso sin grasa en lugar de queso regular
- ♥ 2 claras de huevos o ¼ taza de sustituto de huevo en vez de 1 huevo entero
- ♥ Yogur bajo en grasa o crema agria bajo en grasa en lugar de crema agria regular
- ♥ Aceite vegetal o margarina envasada en lugar de manteca o mantequilla
- ♥ Puré de manzana en lugar de aceite al preparar productos horneadas

Postre

Budín de Arroz (Servicio para 5)

6 tazas de agua
 2 palillos de canela
 1 taza de arroz
 3 tazas de leche
 sin grasa
 2/3 taza de
 azúcar
 ½ cucharadita
 de sal



Hierva el agua y los palillos de canela en una cacerola mediana. Añada el arroz y cocínelo a fuego bajo por 30 minutos. Añada la leche, el azúcar y la sal. Cocine por 15 minutos adicionales hasta que espese.

Fuente: Delicious Heart-Healthy Latino Recipes, NHLBI

Plato Principal

Frijoles Rosados Estilo Caribeño (Servicio para 5)

½ libra de frijoles
 rosados
 4 tazas de agua
 1 plátano mediano,
 en trozos pequeños
 1 tomate pequeño,
 en trozos pequeños

1 pimiento rojo pequeño,
 en pedazos pequeños
 ½ cebolla pequeña,
 en pedazos finos
 2 dientes de ajo, en
 pedazos finos
 1 cucharadita de sal

Lave y clasifique los frijoles, póngalos en una olla con agua. Coloque la olla en el refrigerador para remojarlos durante la noche. Escúrralos y después cúbralos con agua. Hiérvalos a fuego lento hasta que los frijoles estén blandos. Añada más agua si es necesario mientras se cocinan los frijoles. Añada el resto de los ingredientes cuando los frijoles estén blandos. Cocínelos a fuego lento hasta que los plátanos estén blandos. Sirva con arroz.

Fuente: Delicious Heart-Healthy Latino Recipes, NHLBI

