

Consejos de cocina para un corazón sano

- ▶ Cocina con aceites saludables para el corazón como el aceite de canola u oliva en lugar de grasa de vegetales, manteca o grasa de tocino.
- ▶ Desgrasa la carne antes de cocinarla y quítale la piel a la pechuga de pollo y de pavo.
- ▶ Cocina con leche de bajo contenido graso 1% o descremada, en lugar de leche entera y leche 2% o crema espesa.
- ▶ Trata de comer productos lácteos saludables como el yogur sin grasa, leche descremada, leche 1%, helado tipo lite, queso bajo en grasa y requesón 1%.
- ▶ Prueba el aerosol para cocinar sin grasa, como la mantequilla tipo Pam o el Pam de ajo saborizado, al saltear u hornear carnes o huevos.
- ▶ Para mantener tus carnes jugosas y sabrosas, prueba marinadas o salsas como el caldo de pollo, el jugo de limón, el aderezo para ensaladas bajo en grasa y la salsa aderezo para carne asada.
- ▶ Trata de no comer más de 3 onzas de carne (tiene el tamaño de un mazo de cartas) por comida únicamente dos veces al día. Si comes carnes para el desayuno o huevos, entonces no comas carne en el almuerzo o la cena. Come en cambio verduras, fideos y frijoles (navy, negros, refritos sin grasa).
- ▶ Prueba margarina en envase plástico o tipo lite en tus tostadas en lugar de mantequilla o margarina en barra.
- ▶ Trata de comer por lo menos una verdura en el almuerzo y en la cena todos los días (ensaladas o verduras a la parrilla, salteadas o al vapor). ¿Cuáles son tus verduras favoritas?

