CONSEJOS PARA COCINAR SALUDABLE

La manera en que prepara los alimentos puede ser tan importante para controlar la diabetes como los alimentos que usted consume. Aquí tiene algunos consejos útiles para cocinar saludable:

Quite la grasa de la superficie de las sopas y los guisos. La grasa flota en la superficie cuando las sopas y los guisos se enfrían. Sólo elimine la grasa, recaliente y disfrútelos.

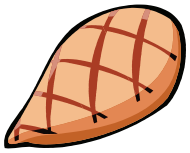
Limite la sal. No añada sal a los alimentos ni cocine con sal. Sazone las comidas con hierbas, especias, vinagre, vino o jugo de limón.

Use leche descremada o con 1% de grasa para cocinar y para tomar, en vez de leche entera o al 2%.

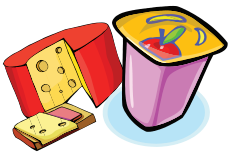
Prepare sólo carnes bajas en grasa asadas, a la parrilla, al horno, salteadas o cocidas a fuego lento.

Use limón o lima para el pescado y los vegetales en vez de mantequilla o salsa.

Prepare los alimentos con aerosoles de aceite vegetal en vez de usar aceite, manteca o mantequilla. Si usa aceite, lo mejor es usar pequeñas cantidades de aceite de canola y de oliva.



Prepare el pollo y el pavo sin la piel. Elimine la grasa de las carnes antes de cocinarlas.



Use sólo leche, yogurt y quesos descremados o bajos en grasa y carnes magras para sus recetas.

Prepare los vegetales al vapor usando agua o un caldo bajo en grasa y en sodio.

Cocine con productos de granos enteros en vez de refinados (arroz salvaje, avena, cebada y salvado).

Añada vegetales a sus guisos y ensaladas.

Los consejos para cocinar saludable son iguales para las personas con diabetes que para las demás. Para más información, hable con su educador en diabetes, dietista o médico.

CLINICA
family health
303.650.4460 www.clinica.org

Provisto por Clinica Family Health.
© 2009 Learning About Diabetes, Inc.
All rights reserved. Rev. 2015