

# Receta para una buena salud



Cocinar en el hogar es una forma segura de planificar y llevar un registro de las calorías, los tamaños de las porciones y los nutrientes. Muchas veces, estar encaminado es simplemente una cuestión de saber cómo hacer cambios simples en sus recetas.

## Ventajas y desventajas de las transformaciones de recetas

La mayoría de las recetas se pueden modificar con facilidad si se sustituyen con ingredientes más saludables y se varían las técnicas de cocción. Puede reducir la cantidad de sal (sodio), azúcar y grasa sin perder el sabor.

- Reduzca la cantidad de sal a la mitad o elimínela por completo en sopas, salsas, ensaladas y platos principales. Si prepara alguna comida al horno, reduzca la cantidad de sal a la mitad con las recetas que no necesitan levadura (cuando utilice levadura, tendrá que usar la cantidad de sal que indica la receta).
- Busque sopas y otros productos preparados con menor contenido de sodio.
- Enjuague los vegetales enlatados con agua antes de agregarlos a guisos u otros platos.
- Reduzca la cantidad de azúcar un tercio o hasta la mitad, luego agregue condimentos como canela, nuez moscada o clavo de olor o agregue saborizantes como esencia de vainilla para aumentar el sabor dulce.
- Cuando prepare alguna comida al horno, reduzca la cantidad de mantequilla, margarina o aceite a la mitad y reemplácelos por compota de manzana sin azúcar, banana hecha puré, ciruelas secas u otro sustituto de la grasa a base de frutas.



**BlueCross BlueShield of Illinois**

*Experience. Wellness. Everywhere.™*



# Renueve sus recetas



- Utilice leche descremada (desnatada) en lugar de leche entera. Una taza de leche descremada tiene 60 calorías menos y 8 gramos menos de grasa.
- Utilice yogur sin grasa o crema agria descremada para salsas y cubiertas.
- En lugar de utilizar aros de cebolla, cubra los guisos con almendras.
- Reemplace un huevo por dos claras de huevo cuando las recetas requieren un huevo entero. O pruebe con un sustituto del huevo en lugar del huevo entero. Por lo general  $\frac{1}{4}$  taza equivale a un huevo.
- Omita los ingredientes que tienen alto contenido de sodio, azúcar y grasa, tales como pickles, olivas, jarabe, jalea, coberturas, manteca, nueces, coco y mayonesa o utilícelos en menor cantidad.
- Cambie su método de cocinar alimentos fritos por una técnica más saludable como hornear, asar, cocinar a la parrilla, hervir o cocinar al vapor. Conservará los sabores de los alimentos sin agregar grasa adicional.
- Rehogue los alimentos con dos cucharadas de agua o caldo de pollo de bajo contenido graso en lugar de utilizar aceite de cocina.

Cocinar de forma más saludable no termina aquí. Visite [Blue Access<sup>®</sup> for Members](#) y encontrará más recetas y consejos para comer de forma saludable tales como planificación de menús y compra de comestibles a través de Personal Health Manager.

