

# Proteja su corazón: Cocine con alimentos saludables para el corazón

## Guía No. 8

Usted puede proteger su corazón y sus vasos sanguíneos si come menos grasa saturada y si escoge los tipos de grasas que le ayudan con los niveles de colesterol. Los ingredientes que utiliza y la forma en que cocina pueden influir mucho. Ponga en práctica los siguientes consejos:

- Cocine con menos grasa.
- Prefiera las carnes de res, de aves y de cerdo sin grasa.
- Escoja productos lácteos con menos grasa.
- Use los ingredientes con menos grasa cuando cocine las recetas.

### Cocine con menos grasa

**Utilice una forma con menos grasa o sin grasa para cocinar.** Usted puede reducir las grasas en su totalidad si hierva, hornea, cuece al vapor, asa a la parrilla y cuece en el horno de microondas sus alimentos. Usar las cacerolas que no se pegan y los aceites en aerosol también funcionan muy bien.

### Aumente el sabor de sus comidas con condimentos y salsas, en lugar de grasas.

Busque recetas que usen hierbas y especias para dar sabor, en lugar de grasa. Pruebe las siguientes formas de sazonar sus alimentos:

- Exprima el jugo de un limón fresco sobre vegetales cocidos al vapor, pescado asado, carnes y el pollo.
- Pruebe el pollo con pimienta al limón o con condimento para pollo.
- Use cebollas y ajos para darles sabor a las carnes y los vegetales.
- Pruebe el pollo o el cerdo horneado con salsa de barbacoa o con aderezo italiano bajo en grasa.

**Cuando sea posible, elimine la grasa.** Elimine la grasa visible de las carnes, incluyendo la de las aves. Áse los alimentos sobre una parrilla para que la grasa pueda estilar. Prepare las sopas un día antes para que se enfríen y así pueda quitarles la grasa que se les formó en la parte superior.

### Prefiera los cortes magros de carne de res, de aves y de cerdo

Para ayudar a que el nivel de su colesterol se mantenga dentro del objetivo deseado, seleccione los cortes de carne de res, de aves y de cerdo sin grasa. Pruebe algunas de sus recetas favoritas con las siguientes cortes de carne sin grasa:



Si selecciona carnes magras con menos grasa saturada podrá reducir el colesterol en su sangre.

- Cuando seleccione carne de res, prefiera los cortes como, lomo y espaldilla; lomillo; costilla, lomo y cuello; chuleta pero sin grasa.
- Seleccione las aves, como el pollo, el pavo o gallinitas pequeñas sin piel. La carne blanca de la pechuga tiene menos grasa que la carne más oscura de las piezas de muslo y piernas.
- Los tipos magros de cerdo, incluyendo el jamón, el tocino canadiense, el lomillo y las chuletas del centro del lomo.

### Escoja los productos lácteos con poca grasa

Los productos lácteos pueden formar parte de su plan de alimentación. Para disminuir la cantidad de grasa saturada, escoja los productos sin grasa o con leche baja en grasa. A continuación se listan algunos productos con poca grasa:

- La leche: Sin grasa (descremada), al 1/2 % y al 1%, y suero de leche “butter-milk” con poca grasa.
- El yogur: bajo en grasa o sin grasa.
- El queso: requesón, parmesano rallado y cualquier queso con 3 gramos de grasa o menos por onza.
- Para un antojo frío, pruebe el helado bajo en grasa o el yogur congelado, en lugar del helado a base de crema. También, puede darse el gusto de congelar el yogur regular.

**En sus recetas favoritas, sustituya algunos ingredientes por las versiones con menos grasa**  
 Pruebe la carne de res molida extra sin grasa o la carne de pavo, en lugar de la carne de res. Use mayonesa y aderezos para ensalada con menos grasa, en lugar de los tipos regulares. Pruebe el yogur natural, en lugar de la crema agria o la mayonesa. Puede sustituir hasta la mitad de margarina o mantequilla en algunas recetas por puré de manzana.

### Selección con cuidado los alimentos: Qué puede probar y por qué

En lugar de...	Pruebe los siguientes...	¿Por qué?
leche entera o al 2%	leche al 1% o descremada	menos grasa total, menos grasa saturada y menos colesterol
queso regular	queso con menos grasa	
los bocadillos con aceite hidrogenado, aceite de palma o aceite de coco	bocadillos bajos en grasa o sin grasa	menos grasa total, menos grasa saturada
mayonesa regular	yogur natural sin grasa o mayonesa con poca grasa, o mostaza para los emparedados, en las recetas o las salsas que acompañan a los bocadillos	menos grasa total
crema agria	crema agria sin grasa	menos grasa total, menos grasa saturada
margarina regular en barra	margarina especial que reduce el colesterol o margarina suave en envase	baja el colesterol y reduce las grasas <i>trans</i>
pollo frito	pollo horneado	menos grasa total, menos grasa saturada
salchicha ahumada, salami o pastrami	Pavo en rodajas, jamón sin grasa o cortes fríos bajos en grasa	menos grasa total, menos grasa saturada
galletas con aceite hidrogenado, aceite de palma o aceite de coco	una naranja, una manzana, una pera o unas cuantas ciruelas pasa	más fibra, cero grasa
chuletas de cerdo	lomo de cerdo	menos grasa total, menos grasa saturada
costillas pequeñas	salmón o atún asado u horneado, chuleta de res a la parrilla	menos grasa total, menos grasa saturada; el pescado es una fuente de ácidos grasos omega-3

### Un día de comidas saludables para el corazón

Desayuno	Almuerzo	Cena	Bocadillos entre comidas
<ul style="list-style-type: none"> <li>cereal de salvado con leche descremada y banano en rodajas</li> <li>tostada de centeno con margarina que reduce el colesterol</li> <li>jugo de naranja</li> <li>café con leche descremada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sopa de vegetales</li> <li>ensalada de atún preparada con mayonesa con poca grasa</li> <li>galletas integrales</li> <li>apio y zanahorias en tiras</li> <li>naranja fresca</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>pechuga de pollo asada sin piel y marinada en aderezo italiano bajo en grasa</li> <li>arroz</li> <li>brocoli al vapor</li> <li>ensalada con aderezo bajo en grasa</li> <li>pera fresca</li> <li>galleta de avena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>vegetales crudos con salsa baja en grasa</li> <li>fruta fresca</li> <li>pan de salvado de avena</li> <li>galletas integrales con queso bajo en grasa</li> </ul>