



Usted Y Su Salud Your Health and You

Volumen 10, Edición 8
Volume 10, Edition 8

Agosto, 2006
August, 2006

Cocinando de una Forma Saludable

Ahora todos hemos escuchado que la mayoría de nosotros necesita reducir la cantidad de grasa en nuestra dieta. Esto es siempre más fácil decirlo que hacerlo. ¿Cómo reducimos la grasa? Hay varias formas de reducir la grasa en la dieta. Una forma es, seleccionando un método de cocción bajo en grasa.



By now, everyone has heard that most of us need to reduce the amount of fat in our diet.

This is often easier to say than do.

How do we reduce the fat? There are several ways to reduce fat in the diet. One way to reduce fat is to select a lowfat cooking method.

Lowfat Cooking Methods

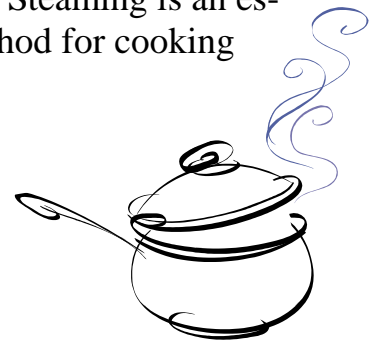
Métodos de Cocinar Bajos en Grasa

Muchos métodos de cocinar agregan sólo un poco de grasa a los alimentos o nada. Muchos de estos métodos son buenos para cocinar carne o vegetales.

Cocinar al vapor – es un método de cocinar donde los alimentos se ponen en una parrilla, o en una canasta especial para cocinar al vapor, sobre agua hirviendo, o cocinando a fuego lento con la vasija tapada. Este método retiene el sabor, la forma, textura y nutrientes, sin agregar grasa. Cocinar al vapor es un sistema muy bueno, especialmente para cocinar vegetales.

Several methods of cooking add little or no fat to food. Most of these methods are good for meat or vegetables.

Steaming – a method of cooking where food is placed on a rack or in a special steamer basket over boiling or simmering water in a covered pan. Steaming retains the flavor, shape, texture and many nutrients with no added fat. Steaming is an especially good method for cooking vegetables.



Healthy Cooking

Hervir – es cocinar los alimentos en líquido hirviendo. El líquido puede ser agua, caldo bajo en grasa, o sin grasa.

Hornear – es cocinar los alimentos en un horno, ya sea tapados o sin tapar. Este es un método seco de cocinar, y puede hacerse agregando un poco o nada de grasa.

Asar a la parrilla – preparando los alimentos en una parrilla o sobre carbón caliente u otra fuente de calor. Con este método no sólo no se le agrega grasa sino que alguna grasa que está en el alimento se seca.

Cocinar en el horno microondas – los alimentos se cocinan rápido, con muy poco o nada de grasa añadida y retiene el sabor y los nutrientes.

Freír – los alimentos se fríen en una sartén o wok en pequeña cantidad de aceite. El alimento se revuelve constantemente y se cocina muy rápido. Carnes y vegetales se pueden dorar juntos.

Cuando esté preparando su menú piense no solamente en lo que va a preparar, sino también en cómo va a preparar los alimentos. Escoja un método que no adicione grasa o que sólo agregue un poco, para ayudar a reducir la grasa en su dieta.

Boiling – is cooking food in a boiling liquid. The liquid might be water, lowfat or fat free broth.

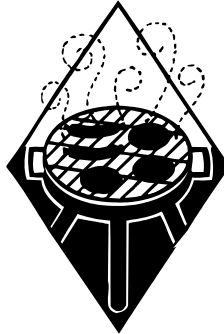
Baking – is cooking food, covered or uncovered, in the oven. This is a dry method of cooking and can be done with no or very little added fat.

Grilling – preparing food on a metal grate over hot coals or other heat source. Not only is no fat added, but also some fat naturally found in the food is cooked away.

Microwave cooking – food cooks quickly with little or no added fat and retains flavor and nutrients.

Stirfry – food cooks in a skillet or wok in a small amount of oil. The food is stirred continuously and cooks very quickly. Meat and vegetables can be cooked together.

When planning your menus think about not only what you are going to prepare, but also how you will prepare the food. Select a method that adds little or no extra fat to help reduce the fat in your diet.



Freír

Freír se puede hacer con muchas combinaciones de carne y vegetales. Se puede usar cualquier clase de carne, pollo, pavo, res o cerdo. Usualmente se usan dos o tres clases de vegetales. Use vegetales que a usted le gusten o ensaye nuevos. Freír se puede hacer con productos frescos, congelados o enlatados.

También es buena idea usar los alimentos que han quedado del día anterior. Una pequeña cantidad de carne y vegetales que hayan sobrado el día anterior, mezclados juntos, pueden ser un buen plato para la cena del día. Lo frito se sirve frecuentemente sobre el arroz o fideos.

La siguiente es una rápida y fácil receta para que comience. Recuerde, usted puede cambiar la carne y los vegetales para obtener un sabor diferente.

Pollo Frito

1/2 libra de pechuga de pollo sin la piel y sin el hueso
1 1/2 cucharaditas de aceite vegetal
8 onzas de vegetales mixtos congelados (brócoli, zanahorias, castañas)
1 cucharada de salsa de soya, reducido el sodio
1/8 cucharadita de pimienta
1 1/2 cucharadita de almidón de maíz
1/2 taza de caldo de pollo listo para servir, bajo en sodio

Stirfry

Stirfry can be done with many different combinations of meat and vegetables. Any kind of meat may be used, chicken, turkey, beef or pork. Usually two or three kinds of vegetables are used. Chose vegetables you like or try a new one. Stirfry can be made with fresh, frozen or canned ingredients.

It is also a good way to use up leftovers. A small amount of left over meat and vegetables, mixed together can be a great main course for dinner. Stirfry are often served over rice or noodles.

Here is a quick and easy stirfry recipe to get you started. Remember you can alter the meat and vegetables for a different flavor.

Chicken Stirfry

1/2 lb. boneless, skinless chicken breast
1 1/2 tsp. vegetable oil
8 oz. frozen mixed vegetables (broccoli, carrots, and water chestnuts)
1 Tbsp. reduced-sodium soy sauce
1/8 tsp. pepper
1 1/2 tsp. cornstarch
1/2 cup ready-to-serve, low-sodium chicken broth



Corte el pollo en pedazos de 3/4 de pulgada y déjelos a un lado.

En una sartén antiadherente, o en un wok a fuego medio agregar el pollo y aceite vegetal, freír (*revolver constantemente mientras se fríe en una cantidad pequeña de grasa*) a fuego alto, hasta que pierde el color rosa.

Agregar los vegetales mixtos, la salsa soya y la pimienta.

En una vasija aparte, combine el almidón de maíz y el caldo de pollo, revolver bien. Agregar la mezcla del caldo al pollo y los vegetales, revolviendo hasta que espese. Reducir el calor a fuego lento, cubrir la sartén y cocinar por 3-5 minutos. Salen 3 porciones.

Servir con arroz si lo desea.

Información nutricional (porporción) - 170 calorías, 4 g grasa, 45 mg colesterol, 350 mg sodio, y 14 g carbohidrates

Preparada por: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Cut chicken into 3/4-inch strips and set aside.

In a non-stick skillet or wok on medium heat, stirfry the chicken in oil (*continuously stir while frying in a small amount of fat*) over high heat until it loses its pink color.

Add mixed vegetables, soy sauce and pepper.

In a separate bowl, combine cornstarch and chicken broth; stir well. Add broth mixture to chicken and vegetables, stirring until thickened. Reduce heat to low; cover pan and simmer 3-5 minutes. 3 servings.

Serve with rice if desired.

Nutrition information per serving: 170 calories, 4 g fat, 45 mg cholesterol, 350 mg sodium, 14 g carbohydrate.

Prepared by: Barbara Farner, Extension Educator
Nutrition and Wellness
Matteson Center



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FAMILY NUTRITION PROGRAM

