

Consejos para cocinar con menos grasa

- Cocine con menos grasa: al horno, al vapor, en el microondas, a la parrilla, a fuego lento en cazuela tapada, saltear sin grasa. Estos métodos son bajos en grasa si no se agrega grasa al cocinar.
- Limite los métodos de cocinar con mucha grasa, como freír, saltear con grasa, rociar con grasa y cocinar en salsas grasientas.
- Use hierbas aromáticas, especias, marinadas, salsa, vinagre sazonado o aderezo de ensaladas sin grasa, en vez de mantequilla, margarina o aceite para sazonar las comidas.
- Enfríe las sopas y los estofados y espúmeles la grasa antes de servirlos.
- Cuele la grasa de la carne molida tras cocerla y enjuáguela con agua caliente antes de añadirla a salsa de espagueti, tacos o platos similares.
- Use pierna de res molida para albóndigas o carne mechada; es difícil escurrir el exceso de grasa a estos platos.
- Las jaleas y mermeladas no contienen grasa: ¿por qué no untarles al pan tostado y al bagel en vez de mantequilla, margarina o queso crema?
- Use aderezos bajos en grasa o sin grasa. Mida cuanto usa, o moje las puntas del tenedor en el aderezo para darle una pizca de sabor a la ensalada.

Consejos para comer con menos grasa cuando comemos fuera

- Cuando sea posible, escoja restaurantes que ofrecen una amplia selección; es más fácil escoger comidas bajas en grasa de un menú más amplio.
- Pregunte cómo se prepara la comida. Pida que preparen su comida sin mantequilla o margarina y que le sirvan las salsas o aderezos aparte, para mejor controlar la cantidad que usa.
- Revise el menú y seleccione platos horneados, a la parrilla, al vapor, hervidos o salteados al estilo chino.
- Pregunte qué plato bajo en grasa recomienda el “chef”
- Cuando tiene pocas opciones, use su cuchillo y tenedor para limar calorías: corte la grasa a las carnes, quite la piel al pollo, y el empanizado frito a los alimentos. Deje al lado los aderezos y salsas grasientas.
- No le agregue grasa a la comida. Olvídense de untarle mantequilla al pan o a la papa y pida el aderezo aparte.
- Cuidado con las porciones grandes. Si le sirven una porción muy grande, córtela a la mitad y llévese la otra mitad a casa para aprovecharla el otro día.
- Aléjese de comidas descritas como “mantechosas,” “cremosas,” “fritas,” “con queso,” “empanizadas,” “salteadas,” “al estilo Alfredo,” “au gratin,” etc.
- Si desea postre, coma solo la mitad, o compártalo con alguien. Mejor todavía: pida fruta fresca o un sorbete.

Selecciones mejores

En lugar de:	Elija:
Tocino (bacon)	Jamón; tocino canadiense
Pollo frito	Pollo al horno, sin piel
Helado	Yogur helado sin grasa o bajo en grasa
Pastel de chocolate	Bizcocho esponjoso
Leche entera	Leche descremada o con 1% de grasa
Croissant	Pan de rosca (bagel)
Fetuchini con salsa cremosa	Espagueti con salsa de tomate
Camarones fritos con salsa tártara	Camarones hervidos o a la parrilla con salsa cóctel
Fiambre (bologna)	Jamón, o pavo
Tacos de carne	Tacos suaves de pollo
Papitas	Pretzels
Pizza de peperoni	Pizza de queso con vegetales (con poco queso)
Sopa cremosa	Caldo, o sopa con frijoles
Papas fritas	Papa asada, o papas “fritas” al horno
Diezmillo (T-bone)	Carne asada
Carne molida	Pierna molida, o carne molida sin grasa
Aderezo / mayonesa	Versiones sin grasa o bajo en grasas
Huevos enteros	Sustitutos de huevo o claras de huevo

Preparado por Mary Wilson, M.S., R.D., especialista en nutrición, Extensión Cooperativa Universidad de Nevada
Para más información, llámenos:

- en Reno: (775) 784-4848

- en Las Vegas: (702) 222-3130

Visite nuestro sitio en Internet: www.unce.unr.edu

La Universidad de Nevada en Reno es una institución de igualdad de oportunidades y acción afirmativa, y no discrimina en razón de raza, color, religión, sexo, edad, creencia, origen nacional, situación militar, incapacidad mental o física ni orientación sexual, en todos sus programas o actividades. La Universidad emplea solamente a ciudadanos estadounidenses y a extranjeros con permiso legal para trabajar en los Estados Unidos de América.

Hoja de datos 06-27



AN APPLE
A DAY

Adopte una dieta baja en grasas



University of Nevada
Cooperative Extension

Prepared by the University of Nevada Cooperative Extension and the University of Nevada School of Medicine.

Adopte una dieta baja en grasa

Estudios científicos relacionan dietas altas en grasa con un mayor riesgo de enfermedades del corazón, algunos cánceres y otros problemas de salud. Ya que la grasa contiene el doble por peso de calorías que los carbohidratos o proteínas, una dieta alta en grasa es típicamente alta en calorías y puede elevar riesgos de sobrepeso y de obesidad.

¿Hay alguna dieta baja en grasas que yo pueda adoptar?

Aunque hay muchos libros sobre comer poca grasa, la Pirámide de Alimentos es una herramienta sencilla que puede ser igual de útil. Muestra los alimentos más bajos en grasa y recomienda el número de porciones.

El número de porciones indicado para usted depende de cuántas calorías usted necesite, lo que a la vez depende de su edad, género, tamaño y nivel de actividad. Casi toda persona debe comer por lo menos el número más bajo de porciones de las escalas.

La clave de una dieta salubre y baja en grasa es: consumir una variedad de alimentos de todos los grupos, pero asegurando que la mayoría de los alimentos vengan de los tres siguientes grupos: el grupo de **Pan, cereales, arroz y pasta**; el grupo de **Fruta**; y el grupo de **Vegetales**.

¿Necesito grasa en mi dieta?

¡Sí! Lo necesita para generar energía, transportar determinadas vitaminas por el cuerpo, y generar ácidos grasos que no produce el cuerpo.

La grasa permanece en el estómago más tiempo que el carbohidrato y la proteína y le hace sentir satisfecho después de comer. También mejora el sabor, la textura y el olor de algunas comidas.

No obstante, el consumir demasiada grasa puede elevar su riesgo de contraer enfermedades del corazón, obesidad y ciertos tipos de cáncer. También pudiera mermar la eficacia de algunos medicamentos.

La Pirámide de Alimentos: guía para la selección diaria de alimentos



¿Cuánta grasa debo consumir?

Eso depende. Varias organizaciones de salud recomiendan limitar el consumo de grasa hasta el 30% o menos de las calorías que consumimos. La cantidad de grasa que puede consumir depende de las calorías que necesite cada día.

Mujeres sedentarias y personas de tercera edad necesitan unas 1,600 calorías al día. La mayoría de los niños, niñas adolescentes, mujeres activas y muchos hombres sedentarios necesitan unas 2,200 calorías al día. Niños adolescentes, hombres activos y algunas mujeres muy activas necesitan 2,800 ó más calorías al día.

El cuadro abajo muestra varios niveles de calorías y la cantidad de gramos de grasa que igualan al 30% de las calorías de grasa.

Si usted come...	Puede consumir hasta:
1200 calorías	40 gramos de grasa al día
1500 calorías	50 gramos de grasa al día
1800 calorías	60 gramos de grasa al día
2100 calorías	70 gramos de grasa al día
2400 calorías	80 gramos de grasa al día
2600 calorías	87 gramos de grasa al día
2800 calorías	93 gramos de grasa al día

Tenga presente que no es necesario contar los gramos de grasa que consume al día. Pero si conoce la cantidad de grasa recomendada, puede valorar su consumo de grasa actual y saber cuáles son los alimentos que debe limitar.

Consejos para comprar alimentos bajos en grasas

- Use el panel de Datos de Nutrición en las etiquetas para elegir alimentos bajos en grasa: “sin grasa” indica que tiene menos de 0.5 gramos de grasa por porción. “Bajo en grasa” indica que tiene 3 gramos o menos de grasa por porción. “Grasa reducida” o “menos grasa” tiene por lo menos 25% de grasa por porción menos que una porción normal del alimento regular. Los designados “ligeros” (light) tienen 1/3 de calorías menos, o menos del 50% de grasa por porción que una porción del alimento regular.
- Cambie de leche entera a descremada o semidescremada al 1%. Seleccione quesos más bajos en grasa, como aquellos con leche semidescremada como el mozzarella, ricota o queso crema.
- Coma más frutas, vegetales, legumbres, granos enteros y pescados.
- Escoja cortes de carne de res, puerco y de cordero sin grasa exterior, y aves sin la piel. Lomo y pierna tienen menos grasa. Quite toda la grasa visible antes de cocinar.
- Escoja la versión baja en grasa o sin grasa de sus aderezos favoritos y también de mayonesa, yogur y crema agria.
- Seleccione margarina ligera o “light” en recipientes en vez de mantequilla o margarina en barras. Hasta la margarina baja en grasa es una fuente de grasa concentrada; úsela con moderación.
- Compre menos botanas y postres grasientos. Coma más frutas y vegetales frescos; palomitas de maíz sin mantequilla y pretzels, y no chips; y galletitas de jengibre en vez de chocolate.