

SISTEMAS DE COCCIÓN PARA UNA DIETA CARDIOSALUDABLE

Tan importante es lo que comemos como la forma en qué lo cocinamos. No olvide que una preparación adecuada de los alimentos puede disminuir su contenido calórico, las grasas saturadas y el colesterol. Las siguientes recomendaciones relacionadas con los métodos de cocción, le ayudarán a preparar recetas más saludables y a mantener el colesterol bajo control.

- Utilice métodos de cocción que necesiten una menor cantidad de grasa como son el horno o el papillote; la plancha o la parrilla; vapor, hervido o escalfado y el asado.
- Limite los guisos y las frituras pues son sistemas de cocción que realzan el sabor pero aumentan considerablemente el valor energético del alimento.
- Evite cocinar con manteca de cerdo o mantequilla y en su lugar use aceite de oliva tanto para cocinar como para aliñar los alimentos. El aceite de oliva contiene ácidos grasos mono insaturados, los cuales son más estables al aumento de temperatura que los aceites de semillas (girasol, maíz) siendo más beneficiosos para mantener la salud cardiovascular.
- Disponga de sartenes antiadherentes que le permitirán cocinar sin apenas aceite.
- A la hora de escoger carnes y aves, opte por los cortes más magros y elimine la grasa visible y la piel de las aves antes de cocinarlos.
- Cuando prepare caldos, cocidos, o estofados, déjelos enfriar y retire la capa de grasa que se forma en la superficie.
- Para elaborar salsas utilice caldos vegetales, leche desnatada y aceite de oliva. Evite la mantequilla, leche entera y grasas animales en general.



¿COME FUERA DE CASA?

RECUERDE ALGUNOS CONSEJOS PARA MANTENER EL COLESTEROL BAJO CONTROL

Comer fuera de casa no tiene por qué suponer malos hábitos alimentarios, aunque es más difícil controlar lo que se come. Cuanto más se come fuera de casa más importante resulta elegir los platos más apropiados para cuidar los niveles de colesterol. Le ofrecemos unos consejos prácticos para ayudarle.

- Evite los aperitivos u opte por los que estén preparados con verduras y hortalizas sin salsa.
- Si elige 2 platos conviene que el primero sean verduras o ensaladas desprovistas de salsas y aliños. Pida aceite de oliva para el aliño o bien solicite las salsas y picadillos aparte para controlar las porciones.
- Escoja como segundo plato un pescado blanco o azul, carne magra sin grasa, pollo, pavo o conejo sin piel, cocinados a la plancha o al horno con garnición vegetal. Ciertos platos incluyen como acompañamiento ensaladilla rusa, fritos variados, patatas fritas. Basta con pedir que se cambien estas garniciones por ensalada, verduras a la brasa, salsa de tomate, puré de patata.
- Si se decide por un plato de legumbres, pasta o arroz acompáñelo de una ensalada.
- Si toma pan con las comidas pídale integral.
- Evite los alimentos precocinados.
- Como postre elija fruta fresca o postres lácteos descremados. Tome un sorbete de frutas en lugar de un helado.
- Si está ansioso es preferible sustituir el café o el té por infusiones digestivas o café descafeinado.
- La bebida más sana es el agua. No obstante si bebe alcohol puede tomar una copa de vino.

