

Haga más saludable su cocina



Mantener el refrigerador y la despensa abastecidos con alimentos mejores para usted puede facilitar la alimentación saludable. Pero puede ser difícil saber por dónde empezar. Utilice esta guía para transformar su cocina en un lugar más saludable.

En la nevera:



Cambie las bebidas con alto contenido calórico, como los refrescos y la limonada, por bebidas sin azúcar, como el agua con gas saborizada y el té helado sin azúcar.



Cambie los productos lácteos enteros como la leche y el yogur por versiones bajas en grasa o sin grasa para ahorrar calorías y comer menos grasas saturadas.



Coloque los alimentos más saludables, como las frutas y verduras, en el centro y en primer plano. Ver esos alimentos primero los mantendrá presentes en su mente, por lo que es más probable que los coma.



Mantenga los refrigerios saludables al alcance de su mano. Los palitos de queso en tiras, hummus, huevos duros, y zanahorias y pimientos picados son opciones sabrosas.

En el congelador:



Compre bolsas de verduras y frutas congeladas, como espinacas, brócoli y frutos del bosque. Son tan buenos para usted como las presentaciones frescas. Además, duran mucho tiempo y estarán listos para cuando los necesite.



Guarde en el congelador una reserva de proteína saludable, como pechugas de pollo y camarones. De esta manera, puede preparar una comida en cualquier momento.



Congele porciones individuales de sobras como sopas y guisos. Cuando esté demasiado cansado para cocinar, sólo tiene que meterlos en el microondas y presionar "descongelar".

En la despensa:



Cambie los alimentos de grano refinado, como la pasta normal y el arroz blanco, por versiones integrales, como la pasta de trigo integral y el arroz integral. ¡Obtendrá más sabor y fibra por porción!



Tenga una reserva de frijoles enlatados bajos en sodio. Los frijoles son buenos para el corazón y el azúcar en sangre, son una fuente económica de proteínas y no requieren preparación. Enjuáguelos antes de usar para reducir aún más el sodio. Los frijoles secos también son una buena opción, aunque tardan más en prepararse.



Compre salsa baja en sodio. La salsa de tomate puede contener mucho sodio. Algunas salsas también tienen mucho azúcar añadido. Lea las etiquetas para asegurarse de comprar una salsa de tomate con bajo contenido en azúcar y sodio. También puede usar tomates triturados o cortados en cubitos, que generalmente no tienen sodio ni azúcar agregados.



Utilice condimentos más saludables. Ingredientes como vinagre saborizada, mostaza, alcaparras, aceitunas y frutos secos son mejores opciones para añadir sabor a sus comidas.



Un aceite de cocina saludable, como el aceite de oliva, es una adición útil a su despensa; pequeñas acciones contribuyen en gran medida a que sus comidas sean deliciosas. Las grasas saludables también son importantes para la salud de su corazón.