



Modificando recetas para reducir grasas y calorías

¡Existen muchas maneras para modificar las recetas sin sacrificar su sabor!

Reduzca un ingrediente. Las grasas (mantequilla, aceite) y el azúcar pueden reducirse de 1/4 a 1/3 de la cantidad sugerida en las recetas, excepto cuando el azúcar se usa como preservante (mermeladas, jaleas).

Elimine un ingrediente. Para reducir calorías, elimine la grasa en las recetas solo si se va a usar para dar sabor y no como ingrediente básico. Por ejemplo, la salsa se puede hacer de caldo y harina; la carne se puede dorar en su propio jugo en lugar de grasa.

Cambie el método de preparación. Puede hornear, asar, saltear, cocer al vapor, cocinar a fuego lento en caldo o jugo en lugar de freír los alimentos. Utilice utensilios de cocina antiadherentes y aceite vegetal en aerosol para reducir la grasa.

Reduzca las preocupaciones de colesterol. Una manera efectiva de reducir los niveles de colesterol en la sangre es reducir la grasa en total, especialmente la grasa saturada, de tu dieta. La grasa saturada tiende a ser dura a la temperatura de ambiente (como la mantequilla). Siempre trata de sustituir aceites líquidos por grasas saturadas y reducir la cantidad total que usas.



Reemplace con ingredientes más sanos. La tabla a continuación señala en detalle las muchas maneras que puede sustituir ingredientes más adecuados para reducir las calorías y la grasa.

Cuando una receta pide...	... ¡pruebe esto en su lugar!
Productos lácteos	
Queso de leche entera	<ul style="list-style-type: none"> • Queso semidescremado, como queso mozzarella o queso fresco. • Queso bajo en grasa o sin grasa.
Requesón	<ul style="list-style-type: none"> • Requesón bajo en grasa o queso ricota.
Queso crema	<ul style="list-style-type: none"> • Queso crema batido. • Queso Neufchatel • Queso crema bajo en grasa o sin grasa
Crema baja en grasa, 1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Leche evaporada descremada, 1 taza sin diluir • Leche entera, 1 taza
Crema batida, 1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Crema batida baja en grasa

Crema agria, 1 taza	<ul style="list-style-type: none"> • Yogur sin sabor bajo en grasa o sin grasa • Crema agria sin grasa
Crema para cafe	<ul style="list-style-type: none"> • Leche evaporada descremada, sin diluir • crema sin grasa • 1 taza de leche en polvo sin grasa en 1 taza de agua • Leche al 1%
Leche evaporada entera	<ul style="list-style-type: none"> • Leche evaporada descremada
Leche entera	<ul style="list-style-type: none"> • Leche descremada o al 1% • 1/3 taza de leche en polvo sin grasa mezclada con agua para rendir 1 taza
Helado	<ul style="list-style-type: none"> • Leche helada • Sorbete • Yogur congelado • postres congelados bajos en grasa o sin grasa
Frutas y vegetales	
Vegetales con salsa de mantequilla	<ul style="list-style-type: none"> • Vegetales salteados en vino, cocidos lo suficientemente como para que el alcohol se evapore. • Vegetales congelados o frescos, sazonados con hierbas y jugo de limón. • Vegetales cocidos en caldo de cubito o en caldo sin grasa. • Vegetales con margarina sin grasa.
Papitas fritas	<ul style="list-style-type: none"> • Tiras de papa cruda cubiertas con aceite en aerosol, horneadas a 450°F por 30 minutos.
Aderezo para ensalada	<ul style="list-style-type: none"> • aderezos para ensalada sin grasa o bajo en grasa • aderezos estilo vinagreta
Papa asada con crema agria	<ul style="list-style-type: none"> • Crema agria sin grasa o yogur estilo griego sin sabor • aderezos sin grasa como ranch
Proteína	
Carne de aves	<ul style="list-style-type: none"> • quítale el pellejo después de asarla para retener los jugos • Carne de ave sin pellejo
Salsa	<ul style="list-style-type: none"> • Añade lentamente leche fría, caldo o jugo a la harina o maicena. Mezcla y revuelve a fuego mediano hasta que la mezcla rompa en hervor. Añade hierbas y especias.
Carne de res	<ul style="list-style-type: none"> • Cortes limpios, como punta de solomillo, bistec, bistec de falda, solomillo, y carne molida magra. • Asa y hornea las carnes, usando una rejilla para dejar escurrir la grasa.
Carne molida	<ul style="list-style-type: none"> • Cocina la carne molida, escúrrala y enjuágala con un colador. Añádela al estofado o sopa.
Cerdo marmolado	<ul style="list-style-type: none"> • Lomo de cerdo o solomillo, jamón corte central o tocino canadiense.
Carnes procesadas	<ul style="list-style-type: none"> • Carnes frescas de res y de aves • Jamón cocido, jamón cocido Virginia, carne asada, pavo o pollo en rebanadas

	<ul style="list-style-type: none"> • fiambres 95% libres de grasa, hotdogs
1 huevo	<ul style="list-style-type: none"> • 2 claras de huevo
Pescado enlatado en aceite	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado enlatado en agua
Caldos de carne	<ul style="list-style-type: none"> • Se obtiene caldo de menos calorías al refrigerarlo hasta que la grasa se forma en la superficie y se desecha. • Caldo sin grasa en lata o envase de cartón
Panes/Postres	
Chocolate para hornear	<ul style="list-style-type: none"> • 1-3 cucharadas de cocoa en polvo y 2 cucharadas de agua, leche descremada, o leche baja en grasa
Pasteles, galletas, panecillos, panes	<ul style="list-style-type: none"> • Reemplaza 1/4 a 1/3 de la grasa con compota de manzana. • 1/4 a 1/3 menos de azúcar; mientras duplicas la cantidad de extracto y aumentas las especias.
Migas de galleta	<ul style="list-style-type: none"> • Migas de pan seco
Tartas con 2 cortezas o pasteles	<ul style="list-style-type: none"> • Elimina la corteza superior y haz una tarta de una sola corteza • Cortezas de migas (galletas de Graham, cereal) hechas con 1/3 menos de aceite
Relleno	<ul style="list-style-type: none"> • Cocínalo separado del pavo. Usa caldo en vez de mantequilla o margarina.
Crotones	<ul style="list-style-type: none"> • Rebana el pan y rocíalo con aceite vegetal con sabor a mantequilla. Espolvorea con ajo en polvo o hierbas, corta en cubos y tuesta en el horno.
Grasas	
Manteca	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite (Canola es mejor)
Barra de mantequilla o margarina	<ul style="list-style-type: none"> • Margarina en pomo, blanda; reduce la cantidad en 1/4 o 1/3. Usa margarina en pote, baja en grasa si el producto no se va a hornear.
Manteca de cerdo	<ul style="list-style-type: none"> • Aceite

Para más información acerca de estilos de vida saludables, contacta al Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Guilford, División de Salud Pública al (336) 641-7777 o www.guilfordcountync.gov.

Los servicios de intérprete son gratuitos y están disponibles por petición.