

[Sobrepeso y obesidad]

CONSEJOS PARA COCINAR DE FORMA SALUDABLE

No solo es importante qué tipo de alimentos comemos, sino cómo los **cocinamos**.

1 **Cocina los alimentos de forma sencilla:** a la plancha, al horno, al microondas o cocidos; llevan menos grasa y por lo tanto menos calorías. Añade poco aceite o grasa a los guisos y ensaladas.



2 **Antes de cocinar,** quítale la piel al pollo y al pavo, y el exceso de grasa (tocino) a la carne y derivados.



3 **Trata de hacer más sopas,** purés, menestras y ensaladas con verduras, hortalizas y frutas variadas. Vigila la cantidad de aceite que les añades.

4 **Utiliza para cocinar aceites saludables,** como el aceite de oliva, sin duda, el más recomendable o el de girasol, maíz, en vez de manteca, mantequilla o margarina. Recuerda que el aceite de oliva aunque tiene propiedades muy saludables contiene muchas calorías, como todas las grasas, por lo que debes utilizarlo con moderación. 1 cucharada sopera tiene 90 kcal tanto si se toma crudo o en forma de fritura.



5 **Limita los alimentos fritos,** los sofritos y rebozados.

6 **Cuando frías la comida,** sécala con papel apto para alimentos para quitarle el exceso de grasa, antes de servirla.

7 **Toma poca sal,** cocina con poca sal. El exceso de sal es perjudicial para la salud.



8 **Añádele hierbas y especias,** vinagres, mostazas, vinos o cítricos para sazonar tus comidas en vez de usar salsas con grasa. Elabora y consume salsas con poca grasa.

9 **Desgrasa** las sopas, las salsas y los guisos. Enfríalas y con una cuchara quítale la grasa que se forma en la superficie antes de recalentarlas o comerlas.

10 **Si dispones de poco tiempo** cocina más cantidad y congela los alimentos por raciones.



COCINAR DE UNA MANERA MÁS SALUDABLE NO SIGNIFICA TOMARLO TODO A LA PLANCHA O COCIDO, Y SIN NINGÚN SABOR. **EVITA LA MONOTONÍA.** EN LAS FIESTAS COCINA O COME TUS PLATOS PREFERIDOS, MODERA LA CANTIDAD DE GRASA Y LAS PORCIONES.