

# Guía de alimentos sanos con bajo contenido graso

---

Publicado el: 23-05-2018

Consumir alimentos sanos no significa renunciar al sabor. Puede elegir y preparar alimentos con bajo contenido graso que deleitarán a su familia. Para ello, simplemente lea las siguientes sugerencias.

## **Pan, cereales, arroz y pasta**

Consuma entre 6 y 11 porciones diarias de productos en grano.

Los panes integrales tienen bajo contenido graso; también tienen mucha fibra y carbohidratos complejos. Utilícelos en sandwiches y para acompañar las comidas.

Evite los productos panificados muy sustanciosos como buñuelos "doughnuts", los panecillos dulces y los panecillos ingleses "muffins" ya que pueden contener más de un 50% de calorías grasas. Los bocadillos livianos como pastel de Ángel y las galletas de jengibre satisfacen a los golosos sin incorporar grasas a la dieta.

Por lo general, los cereales tanto cocidos como sin cocción tienen bajo contenido graso, pero los cereales de granola pueden tener aceites ricos en grasas y un contenido adicional de azúcares. Los cereales instantáneos con crema también pueden contener aceites ricos en grasas o grasa láctea.

Evite picar papitas fritas y tortillas de maíz fritas u otras frituras; reemplácelas por sus versiones al horno o de bajo contenido graso.

## **Verduras y frutas**

Consuma al menos 5 porciones diarias de verduras y frutas.<br><br>

Además de ser naturalmente bajas en grasas, las frutas y verduras aportan sabor y variedad a su dieta. También contienen fibra, vitaminas y minerales.

La margarina, la mantequilla, la mayonesa y la crema ácida agregan grasas a las frutas y verduras. Es más conveniente condimentar estas últimas con hierbas y yogur.

## **Carne, aves, pescado, leguminosas, huevos y nueces**

Consuma diariamente entre 2 y 4 porciones diarias de carne u otras alternativas a la carne<br><br>

### **Carne de vaca, cerdo, ternera y cordero.**

Las formas más saludables para preparar la carne son al horno y asada. Los cortes magros pueden cocerse en una cacerola o freirse en poco aceite removiendo constantemente. Emplee una cacerola que no se pegue o un rocío antiadherente.

Antes de cocinar la carne retire la grasa de la capa exterior y antes de comenzar a comer quite la grasa interior que pueda desprenderse. Seleccione cortes con bajo contenido de grasa, es decir

magros. Los cortes magros de carne de vaca y de cordero contienen en su etiqueta la expresión "loin" (solomillo) o "round" (posta de cuarto).

Los cortes magros de cerdo incluyen las expresiones "loin" (lomo) o "leg" (pernil).

Adobe las carnes con hierbas, especias o una marinada sin grasa, y acompañelas con verduras frescas. Evite las salsas comunes y las que llevan harina pues ambas son ricas en grasas.

## **Aves**

Las formas de preparación más saludables son al horno y asadas. Las aves sin piel pueden cocerse en una cacerola o freírse en poco aceite removiendo constantemente. Emplee una cacerola que no se pegue o un rocío antiadherente.

Antes de cocinar las aves, retire la piel y la grasa visible. Elija pechugas magras. Las pechugas son una buena alternativa por su bajo contenido graso. Limite el consumo de ganso o pato de granja ya que contienen una elevada proporción de grasa.

## **Pescado**

Las formas de preparación más saludables son hervido, al vapor, al horno y asado. El pescado fresco debe ser firme, elástico, de color claro, aspecto húmedo y olor suave. Si no consigue pescado fresco de buena calidad, cómprelo congelado.

La mayoría de los mariscos tiene un bajo contenido de grasas saturadas. En algunas personas los ácidos grasos Omega-3, presentes en ciertos pescados grasos como el salmón y la trucha de mar, pueden contribuir a reducir el riesgo de enfermedad del corazón.

## **Alimentos intercambiables ("crossover")**

Los frijoles, las arvejas y lentejas aportan proteínas y fibra sin el colesterol ni la grasa de las carnes. De vez en cuando, intente reemplazar la carne por frijoles en algún plato tentador como una lasaña o un chili.

Las proteínas vegetales texturadas (PVT) se encuentran disponibles en una gran variedad de alimentos. Para variar su alimentación puede reemplazar la carne por "perros calientes", "hamburguesas" y "trocitos de pollo" vegetarianos, una alternativa de bajo contenido graso y libre de colesterol.

## **Leche, yogur y queso**

Consuma leche descremada o suero de leche. En las recetas de sopas y salsas reemplace la crema por leche descremada evaporada.

Elija quesos con bajo contenido de grasa. Puede utilizar queso ricota descremado en lugar de queso crema para untar las roscas tipo "bagel" o en las salsas para acompañar verduras. Reemplace en sus recetas el queso cheddar por mozzarella parcialmente descremado. Pruebe los quesos cheddar naturales de bajo contenido graso. Utilice queso "cottage" -requesón- al 1% para cocinar y preparar sus ensaladas. El quesillo puede ser un bocadillo rico en calcio y de bajo contenido graso.

En muchas comidas se puede reemplazar la crema agria por yogur natural descremado. Para mantener la textura, mezcle una cucharada de almidón de maíz en cada taza de yogur que

emplee en la cocina. El yogur descremado o semidescremado congelado es una buena alternativa para los postres.

El sorbete hecho con leche descremada es una alternativa al helado común. Tanto el helado con base de agua como el helado común tienen menor contenido graso que el helado "premium."

### **AVISO LEGAL**

Toda la información que se brinda en esta nota está destinada al conocimiento general. En ningún caso sustituye el asesoramiento de un médico. No olvide consultar a su médico ante cualquier duda que pudiera tener con relación a su estado de salud.

**Fuente:** <https://netsaluti.com>