

Más sabor menos calorías

Publicado el: 12-07-2018

Algunas personas que están a dieta piensan que la comida es su enemiga, pero se equivocan, como dijimos en notas anteriores se puede disfrutar de la buena comida, y adelgazar a la vez. El secreto está en la calidad, la cantidad, y el sabor. Lo primero se consigue haciendo una cocina creativa y aromática, pero con poca grasa, lo cual es posible, lo segundo, ingerir pocas cantidades y muy variada, con alimentos que contengan la mayoría de los nutrientes esenciales y mucha fibra para evitar la sensación de hambre.

Se mezquina con la carne

Una forma inteligente de cocinarla es cortándola en tiras o en dados pequeños. Una pequeña cantidad de pollo, ternera o cerdo rinde más cocinada a la manera china. Una pechuga alcanza para dos personas si se acompaña con variadas y sabrosas verduras. Si cocinas en casa puedes preparar un plato de espagueti con salsa de tomates naturales con 50 gms de carne picada obteniendo una comida completa en lugar de comer la pasta sola y luego hamburguesa completa.

Preparar comidas en casa es muy creativo y saludable ya que permite elegir calidad y cantidad de ingredientes a utilizar en las distintas preparaciones.

Consigue lo mejor de las verduras

Hacerlas en microondas es estupendo cuando no hay tiempo, y hacerlas al vapor es una buena manera de cocerlas sin grasa, pero para obtener el mejor sabor de la mayoría de las verduras puedes hacerlas al horno hasta que estén tiernas. El calor elevado concentra el sabor natural de todo tipo de verduras, desde papas y zanahorias, hasta espárragos y coliflor.

Cocidas al grill es otra opción muy sabrosa para crear un succulento y sencillo plato de verduras, no tienes más que pintar con aceite unos zucchini, unas tiras de pimientos rojos y unas cebollas cortadas por la mitad, ponerla a cocinar hasta que estén tiernas y salpicarlas con hierbas aromáticas (orégano, perejil, tomillo).

Utiliza los mejores ingredientes

Si de lo que estás tratando es de reducir calorías, para cuidar tu salud ¿por qué escatimas calidad? invierte en un delicioso y aromático vinagre y en un afrutado aceite de oliva virgen; para dar sabor a la verdura más sencilla o a todas tus ensaladas.

Recordemos una vez más que se tiene que controlar las cantidades, un buen aceite de oliva es caro pero sabemos que contiene ácidos grasos esenciales que el organismo no sintetiza y que solo se necesita de 2 a 3 cucharaditas por ración de verduras.

Lo mismo sucede con otros ingredientes como por ejemplo los quesos semi-descremados, son costosos pero más sanos y con una ración de 30 a 50 gms por día sería suficiente si en nuestra alimentación diaria también consumimos leche o yogurt semi-descremados.