

## COCINANDO CON INGREDIENTES NUTRITIVOS



Al crear recetas, usted puede tener un rol muy importante en la promoción de la salud al cocinar y recomendar ingredientes que apoyen una dieta nutritiva. A continuación encontrará consejos para incorporar los cinco grupos de alimentos en sus recetas y algunas ideas sobre alternativas a ingredientes comunes.



### FRUTAS Y VERDURAS

Las frutas y las verduras contienen nutrientes importantes, incluidas vitaminas, minerales y fibra.

**MiPlato** ([www.ChooseMyPlate.com](http://www.ChooseMyPlate.com)) nos recuerda que debemos llenar la mitad de nuestro plato con frutas y verduras.



#### Al crear recetas:

- Use las frutas como el ingrediente principal en las recetas para postres. Las frutas como las fresas, las manzanas y los plátanos proveen dulzura sin tener que añadir azúcar.
- Agregue verduras como espinaca, zanahorias, tomates, batatas y maíz a las recetas de sopas, guisos y pastas esto añade nutrientes y reduce las calorías por porción.
- Prepare las verduras al vapor, al horno, salteadas en aceite vegetal, asadas, a la parrilla, rostizadas o crudas.



### GRANOS INTEGRALES

Muchos granos integrales—como el arroz integral, el arroz salvaje, la cebada y el bulgur—proveen fibra y nutrientes importantes. Según MiPlato, el consumo de granos integrales puede reducir la probabilidad de padecer enfermedades cardíacas y podría ayudarlo a controlar su peso.



#### Incluya granos integrales en sus recetas:

- Reemplazando la mitad de la harina blanca con harina integral en sus recetas de repostería.
- Creando nuevas recetas para ensaladas y sopas añadiendo granos integrales como ingredientes.
- Incluyendo panes y pastas que sean 100% integrales, como ingredientes.



## ALIMENTOS PROTEÍNICOS

Consumir una variedad de alimentos proteínicos, como la carne, las aves, el pescado, los mariscos, los frijoles, las frutas secas y las semillas, pueden proveer las proteínas y nutrientes que necesita.



### Siga estos consejos para añadir a sus recetas una variedad de alimentos proteínicos:

- Para recetas con carnes o aves, escoja ingredientes magros, como pollo sin piel o pechugas de pavo, lomo de cerdo o carne de res molida magra (al menos 92% libre de grasa).
- Use otras fuentes de proteína, como el pescado y los mariscos y fuentes que no sean de origen animal como los frijoles, las lentejas, los guisantes, las frutas secas, el tofu y las semillas.

¿Cumple su receta con los requisitos para la seguridad alimentaria? Encuentre **Consejos para crear recetas de comida segura** en [www.fda.gov/food](http://www.fda.gov/food).



## LÁCTEOS

Los productos lácteos son la fuente principal de calcio en la dieta de los estadounidenses, y contienen vitamina D y potasio. Los productos lácteos sin grasa y bajos en grasa proveen las mismas vitaminas y minerales pero con menos grasa (y menos calorías) que las opciones con más grasa.



### Al crear recetas que contengan productos lácteos:

- Incluya lácteos sin o bajos en grasa, como la leche al 1% o sin grasa, el yogur bajo en grasa, o los quesos bajos en grasa, para reducir las grasas saturadas y el sodio.
- Asegúrese de que sus recetas sólo contengan ingredientes lácteos pasteurizados – el consumo de productos lácteos sin pasteurizar puede causar listeriosis y otras enfermedades transmitidas por los alimentos.



## MÁS CONSEJOS PARA CREAR RECETAS NUTRITIVAS

Sugiera cocinar con aceites que sean altos en grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas, como el aceite de oliva, canola o girasol.

En vez de freír los alimentos, recomiende asarlos o hacerlos al horno, a la parrilla o al vapor.

Incluya la sal como ingrediente opcional, o use hierbas o especias, como el comino, el ajo en polvo, el pimentón, la pimienta o el orégano, para añadir sabor sin añadir sodio.



## LISTA DE COTEJO NUTRICIONAL

Pregúntese lo siguiente:

- ¿Incluye mi receta una variedad de frutas o verduras?
- ¿Incluí granos integrales en mi receta?
- ¿Incluí una variedad de fuentes de proteína? Si mi receta incluye carnes o aves, ¿son ingredientes magros?
- ¿Son todos los ingredientes lácteos pasteurizados? ¿Incluí opciones de lácteos bajos en grasa?
- ¿Incluye mi receta alternativas al azúcar y la opción de reducir el sodio?

Para aprender a entender y usar la Etiqueta de información nutricional, visite [www.fda.gov/food](http://www.fda.gov/food).