

Como preparar alimentos saludables.

Life & Men te brinda ideas para reemplazar ciertos alimentos y comer más sanamente.

- Uno de los cambios más importantes que puedes hacer es preparar los alimentos con muy poco aceite.
- Elimina toda la grasa de las carnes antes de cocinarlas y escurre la restante luego de la cocción.
- Elimine la grasa de las sopas, guisos, y salsas. Déjelos enfriar y retire la grasa de la superficie.
- Utiliza métodos para cocinar como: Hornear, asar, cocinar al vapor, al microondas, escaldar, hervir.
- Saltea las carnes o verduras en vino, agua o caldo en sustitución de la mantequilla.

Reemplaza los alimentos y su forma de preparación:

Si comes:	Reemplázalos por:
Lácteos enteros	Lácteos semidesnatados o desnatados
Quesos curados	Quesos frescos / queso de burgos.
Pan blanco	Pan integral
Bollos	Galletas maría, cereales.
Cereales para desayuno con chocolate	Cereales para desayuno con frutas.
Carnes fritas o rebozadas	Carnes a la plancha, al horno, al grill, microondas.
Carnes grasas	Carnes magras. Retirar toda la grasa antes de cocinar la carne. Pescados, ternera, pollo, pavo.
Huevos fritos	Huevos escaldados, en tortillas, con verduras.
Verduras fritas	Verduras hervidas, salteadas.
Embutidos grasos, choped	Jamón serrano, fiambre de pavo, jamón desgrasado.
Azúcar	Con moderación, se puede reemplazar con sacarina.
Refrescos	Refrescos Light.
Aderezos , mayonesa, mantequillas.	Hierbas aromáticas, salsa de tomate natural. Limón, salsa de yogur. Caldos de verduras para saltear carnes o verduras.

Puedes consultar a través de nuestra web, por mail o pidiendo cita con nuestra nutricionista.