

Cómo modificar recetas para una salud mejor

La *Guía Alimentaria para los Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans)* recomienda que las personas reduzcan la cantidad de grasa, azúcar y sodio que consumen a diario y agreguen más fibra comiendo productos integrales y más frutas y verduras.

Una forma de mejorar su dieta es usar menos grasa, azúcar y sal en los platos que prepara en casa. Algunas recetas pueden ser más saludables solo reduciendo un ingrediente o sustituyéndolo por otro.



La referencia en esta publicación a cualquier producto comercial, proceso o servicio específicos, o el uso de cualquier marca o nombre de firma o empresa es solo con el propósito de brindar información general y no constituye un respaldo, recomendación o certificación de ningún tipo por parte de Extensión de Purdue.

Para comenzar, pruebe estas reducciones y sustituciones generales en sus recetas:

- Reduzca el azúcar en $\frac{1}{3}$.
- La grasa a menudo puede reducirse en $\frac{1}{3}$.
- Elimine la sal o redúzcala en $\frac{1}{2}$.
- Reemplace $\frac{1}{4}$ a $\frac{1}{2}$ de la harina refinada con harina integral.
- Use yogur o queso cottage en lugar de crema agria en algunas recetas de salsas y dips.
- Elija quesos reducidos en grasas en lugar de los de mayor contenido de grasa.
- Sustituya la leche entera por leche descremada en la mayoría de las recetas.
- Use leche evaporada o leche en polvo sin grasa, batida, en lugar de crema batida en algunas recetas.

También puede usar estos consejos para lograr metas específicas de alimentación y hacer sus recetas más nutritivas.

Meta: Dismunuir la grasa total y/o las calorías.

En lugar de esto:	Pruebe esto:
Mantequilla, margarina, aceite, mantequilla vegetal o grasa sólida, en recetas en general	Use $\frac{1}{4}$ menos de aceite líquido o grasa sólida de la que pide la receta. Si la receta pide 1 taza, use $\frac{3}{4}$. Si la receta requiere $\frac{1}{4}$ taza de mantequilla vegetal, use 3 cucharadas de aceite.
Mantequilla, margarina, aceite, mantequilla vegetal o grasa sólida, en repostería	Reemplace con puré de manzanas o de ciruelas pasas la mitad de la grasa en la receta. Quizás tenga que reducir el tiempo de cocción un 25%. <i>NOTA: Si bien estos productos reducen las calorías, pueden aumentar el contenido de carbohidratos.</i>
Mantequilla, margarina, aceite, mantequilla vegetal o grasa sólida, en frituras, salteados o sofritos	Use aceite en aerosol, agua, caldo o sartenes antiadherentes para reducir la grasa en estos métodos de cocción. O use un método de cocción diferente, como hornear, hervir, asar en el horno o a la parrilla, escalfar, rostizar o cocinar en microondas.
Leche entera, mitad y mitad, o leche evaporada	Use leche descremada, leche con 1% de grasa, leche descremada evaporada, mitad y mitad sin grasa, o leche de soja con calcio.
Queso entero	Use queso reducido en grasas, pero agréguelo al final del tiempo de cocción o use mozzarella parcialmente descremada.
Queso crema entero	Use queso crema reducido en grasas o descremado, Neufchâtel, o queso cottage descremado y pisado hasta que quede homogéneo.
Crema agria entera	Use crema agria sin grasa o reducida en grasas, o yogur natural descremado. <i>NOTA: El yogur no es estable cuando se calienta.</i>
Queso cottage entero	Use queso cottage con 2% de grasa o sin grasa.
Requesón entero	Use requesón parcialmente descremado.
Crema	Use leche descremada evaporada.
Crema batida	Use cobertura batida (whipped topping) o crema batida sin grasa.
Huevos	Use las claras (generalmente 2 claras por cada huevo) o $\frac{1}{4}$ taza de sustituto de huevo.
Carne de res con mayor contenido de grasa	Use cortes de carne de res o carne molida con menos grasas, como solomillo, cuete o filete tierno.
Aves con piel	Retire la piel del pollo o del pavo antes de cocinar.
Pescado en lata	Use productos en lata envasados en agua.
Mayonesa o aderezo para ensaladas común	Use mayonesa o aderezo para ensaladas bajos en grasas, reducidos en grasas o sin grasa.

Meta: Reducir el sodio.

En lugar de esto:	Pruebe esto:
Sal	Cocine los alimentos sin agregar sal. O reduzca la sal en $\frac{1}{2}$ en la mayoría de las recetas (excepto en los productos con levadura). No ponga el salero en la mesa durante las comidas.
Sal para condimento o mezclas de especias con sal	Use condimentos y mezclas de especias sin sal. Use hierbas, especias, jugo de limón o vinagre para dar sabor a los alimentos en lugar de sal. Evite condimentos que tienen mucho sodio, como ketchup, salsa de chile, chile en polvo, caldo en cubos, salsa barbacoa, salsa de soja, salsa Worcestershire, y productos para ablandar la carne.
Verduras congeladas o en lata	Elija verduras congeladas sin salsa. Use alimentos en lata sin sal agregada. Enjuagar las verduras en lata con agua también ayudará a reducir el sodio.



Meta: Reducir el azúcar.

En lugar de esto:	Pruebe esto:
Azúcar	<p>Reduzca el azúcar en ¼ a ⅓ en repostería y postres. Si una receta requiere 1 taza, use 2/3. Puede agregar canela, vainilla y extracto de almendras para dar una impresión de dulzura. <i>NOTA: No elimine todo el azúcar en los panes con levadura porque el azúcar ayuda a levar.</i></p> <p>En la mayoría de los productos de repostería, funciona bien reemplazar con un sustituto la cantidad de azúcar descrita en una receta. La FDA ha aprobado seis endulzantes sin calorías: acesulfamo-K (o acesulfamo potásico), aspartamo, neotame, sacarina, estevia y sucralosa. Estos son de cientos a miles de veces más dulces que el azúcar de mesa, de modo que asegúrese de leer la etiqueta antes de realizar la conversión. El sabor dulce variará con la combinación de productos o las cantidades usadas de cada endulzante. <i>NOTA: Usar productos endulzantes alternativos afecta el tiempo de horneado, el dorado y la textura del producto.</i></p>
Yogur con sabor a frutas	Elija yogur natural con trozos de fruta fresca, o use versiones dietéticas de yogur.
Frutas congeladas o en lata con azúcar	<p>Use frutas congeladas no endulzadas, o frutas en lata en su propio jugo, agua o almíbar dietético. <i>NOTA: Algunas frutas en lata vienen ahora etiquetadas como “sin azúcar agregado”, pero tienen Splenda® (un sustituto del azúcar), que cuenta como 10 gm/porción de carbohidrato.</i></p> <p>Si prepara conservas de frutas, disminuya o elimine el azúcar cuando pueda o congélelas.</p>
Sirope o jarabe	Sustituya por fruta pisada, por ejemplo, puré de manzana sin azúcar agregado o jarabe sin azúcar.

Meta: Aumentar la fibra.

En lugar de esto:	Pruebe esto:
Pan blanco	Elija un pan 100% de trigo integral y un pan 100% de grano integral
Harina común	Sustituya hasta la ½ de la harina por harina de trigo integral. Por ejemplo, si una receta requiere 2 tazas de harina, pruebe 1 taza de harina común y 1 taza menos 1 cucharada de harina de trigo integral. Use harina de trigo integral blanca o harina para repostería de trigo integral para reemplazar la cantidad total de harina común.
Arroz blanco o cereales enriquecidos	Use arroz integral, arroz silvestre, harina de maíz integral (sin quitarle el germen), cebada entera, trigo bulgor, kasha, quinoa o cuscús de trigo integral.
Lechuga iceberg o repollada	Use lechuga romana, endivias y otras lechugas de hoja frondosa o espinaca bebé.
Frutas y verduras peladas	Encuentre formas de agregar más frutas y verduras a las recetas, por ejemplo, agregue zanahorias a la salsa de los espaguetis. Use la cáscara cuando sea adecuado, por ejemplo, deje la cáscara en el postre crujiente de manzanas y en los zapallitos largos o zucchini cuando se hace pan de zapallitos.
Carne	Use más frijoles y chícharos secos. Agregue legumbres y lentejas a diferentes platos. Pruebe agregar lentejas a la salsa de los espaguetis.

Fuentes

“Altering Recipes for Better Health,” Alabama Cooperative Extension System publication HE-560. Adaptado con autorización.

“Modifying a Recipe to be Healthier,” Ohio State University Extension publication HYG-5543-06. Adaptado con autorización.

www.purdue.edu/hhs/extension

Jan. 2014

Es la política del Servicio de Extensión Cooperativa de la Universidad de Purdue que todas las personas tengan las mismas oportunidades y acceso a sus programas educativos, servicios, actividades e instalaciones sin consideración de raza, religión, color, sexo, edad, origen nacional o ancestros, estado civil, estado parental, orientación sexual, discapacidad o estatus como veterano. La Universidad de Purdue es una institución de Acción Afirmativa. Este material puede estar disponible en formatos alternativos.