

Reducir la sal, el azúcar y la grasa



Consumir demasiada sal, azúcar y grasa puede generarle muchos problemas de salud. Sin embargo, estos ingredientes pueden estar ocultos en muchos alimentos, por lo que puede ser difícil evitarlos. A continuación encontrará algunos consejos para reducir la cantidad de sal, azúcar y grasa en su dieta.

Reducir la sal

La mayor parte de la sal que consume se encuentra en alimentos envasados o procesados. Los vegetales enlatados, los frijoles y las salsas de tomate pueden contener mucha sal: esto ayuda a preservar el sabor, pero no es saludable. Siempre busque que la etiqueta diga "bajo en sodio" o "sin sal agregada". Enjuague bien los frijoles o vegetales enlatados con agua fría antes de utilizarlos. Este simple paso puede ayudarlo a eliminar una gran cantidad de sal innecesaria.



Reducir el azúcar

El azúcar se oculta en alimentos y bebidas procesadas. Evite las bebidas dulces, ya que contienen grandes cantidades de azúcar y no contienen muchos otros nutrientes. Incluso los jugos 100 % fruta son altos en azúcar, por lo que debe consumirlos con moderación. Pruebe mezclar un poco de jugo de fruta con agua gasificada para lograr una alternativa baja en azúcares. Los yogures saborizados también tienen mucha azúcar agregada. Compre yogur no saborizado y sin endulzar, y agregue usted mismo sus propios sabores. Un poco de miel o una cucharada de mermelada de frutas hará que su yogur tenga la misma dulzura.

Reducir las grasas

La mejor forma de evitar las grasas agregadas es evitar las comidas fritas y los refrigerios procesados. Los dulces, como el helado, las tortas, el glaseado y los pudines pueden ser altos en grasas además de azúcar. Al cocinar en su hogar, trate de utilizar aceite en aerosol o utilice pequeñas cantidades de aceite cuando saltee o fría comida. Los aceites vegetales o de oliva contienen grasas más saludables que la manteca o la grasa.



Chile vegetariano en olla de cocción lenta (sin sal, azúcar o grasas agregadas)



INGREDIENTES:

- 1 cebolla roja mediana, picada
- 1 pimiento verde, picado
- 4 dientes de ajo, picados
- 1 cucharada de chile en polvo
- 1 cucharada de comino molido
- 2 cucharaditas de cacao amargo en polvo
- 1/4 de cucharadita de canela molida
- 1/4 de cucharadita de pimienta negra
- 1 lata de 28 oz (793 g) tomates en cubos, baja en sodio o sin sal agregada
- 1 lata de 15.5 oz (439 g) de frijoles negros, enjuagados
- 1 lata de 15.5 oz (439 g) de frijoles rojos, enjuagados
- 1 camote mediano (de aproximadamente 8 oz o 226 g), pelado y cortado en piezas de 1/2 pulgada
- Cebolla de verdeo y rabanitos en rodajas y nachos para servir

INSTRUCCIONES:

- En una olla de cocción lenta de 4 a 6 cuartos de galón mezclar las cebollas, los pimientos, el ajo, el chile en polvo, el comino, el cacao, la canela y la pimienta negra. Agregue los tomates (con líquido), los frijoles, el camote y una taza de agua.
- Cubra la olla y cocine hasta que el camote esté tierno y el chile se haya espesado, a temperatura baja durante 7 a 8 horas o en temperatura alta durante 4 a 5 horas.
- Sirva el chile colocándole la cebolla de verdeo, los rabanitos y los nachos por encima. Las sobras pueden refrigerarse en un contenedor hermético por hasta 1 semana, o congelarse por hasta 6 meses. Rinde 6 porciones.

