

## APRENDE A COCINAR SALUDABLE

1. **COMIDA TRADICIONAL.** La comida tradicional suele aportar muchos nutrientes necesarios en una alimentación normal. Hoy en día existen alimentos preparados, o precocinados que nos ayudan como pasta o legumbres ya cocidas.
2. **POCA GRASA.** La grasa aporta muchas calorías. Hay que aprender a cocinar sin añadir mucha grasa a los guisos. Mide el aceite por cucharadas. Evita freír.
3. **FRUTA Y VERDURA.** La fruta y verdura nos aportan grandes cantidades de fibra, vitaminas y pocas calorías. Utilizarlas en crudo o cocinadas enriquece las comidas y ayuda a mantener el peso. Se deben tomar diariamente 4 o 5 raciones 2 o 3 de fruta 2 o 3 de verdura
4. **LACTEOS DESNATADOS.** Todos los lácteos debemos tomarlos siempre desnatados independientemente de la edad. Nos aportan todos los nutrientes pero sin grasa saturada.
5. **CACHARROS PEQUEÑOS.** Utilizar siempre cacharros pequeños ayuda a controlar la cantidad, y evita pasarse y que sobre.
6. **RACIONES ADECUADAS.** Siempre cocinar raciones de acuerdo a los comensales. No cocinar de mas. Siempre se lo comerá al que menos le conviene.
7. **CACHARROS ANTIADHERENTES.** Nos ayudan a cocinar con menos grasa, y evitan fritos.
8. **SI AL MICROONDAS- NO A LA FREIDORA.** Cocinar en el microondas es rápido limpio y permite cocinar sin grasa, es ideal para hacer dieta. La freidora, aparte de aportar muchas calorías a la dieta, recalienta mucho el aceite y pueden aparecer grasas toxica.
9. **PLANCHA, VAPOR, HORNEADO.** Son formas de cocinar, sencillas, sabrosas que no precisan grasa. Muy recordables en dietas de adelgazamiento
10. **POCA SAL Y MAS CONDIMENTOS.** Sal lo menos posible. Si se pueden utilizar condimentos (hierbas, pimienta, limón, etc.)