



# Métodos de cocina saludables

Evita el brócoli en puré y preserva la vitamina C al usar métodos de cocina saludables. Cocina las verduras por un período de tiempo cortito y con poca agua para preservar más vitaminas y minerales. Ciertos métodos como son hornear en vez de freír pueden disminuir calorías y grasas no deseadas cuando prepares alimentos como la carne. Prueba estos métodos de cocina saludables.

## En horno de microondas

El microondas es una gran manera de preservar los nutrientes, color y textura de las verduras, porque se hace en poco tiempo y se necesita pequeñas cantidades de agua. Cuando cocines las verduras:

- ♦ Usa un recipiente apto para microondas y añade un poquito de agua a las verduras frescas. Las verduras congeladas generalmente no necesitan agua extra. Cubre y cocina en alto hasta que queden suaves. Revuelve a mitad de la cocción.

## Sofreír / Freír en poco aceite

Al sofreír y freír en estilo stir-fry se usa poco aceite. El tiempo corto asegura que la carne y verduras no estén sobrecocinadas, manteniendo los nutrientes.

- ♦ Para sofreír, calienta un poquito de aceite en el sartén a fuego medio. Una vez caliente, añade la carne y/o verduras. Revuelve sin parar para calentar y cocinar la comida uniformemente.

## Asar al horno / a la parrilla

Asar al horno o a la parrilla requiere poco tiempo y permite que la carne o pescado queden jugosos y tiernos sin exceso de grasa.

- ♦ Coloca la comida en una rejilla. Para las verduras, usa papel aluminio o un cesto de parrilla. Para asar al horno, pon la comida en la rejilla abajo del elemento de calentamiento.

## Olla de presión

Las ollas de presión crean vapor bajo presión, lo cual aumenta la temperatura y resulta en menor tiempo de cocción. Funcionan bien con frijoles y granos secos, papas y otras verduras, y pedazos de carne duros sin grasa.

- ♦ Cuando prepares la comida en una olla de presión, el tiempo es importante porque los vegetales pueden pasarse de cocidos muy rápido. Usa la cantidad de tiempo y líquido que dice la receta o manual de la olla.



## Al vapor

Al cocinar los alimentos al vapor se usa poca agua y permite que los nutrientes se queden dentro. Pueden cocinarse con o sin aceite.

- ♦ Pon las verduras en una cesta o bandeja perforada dentro de una olla o cacerola de agua hirviendo. Cocina hasta que queden tiernas. El vapor cocina las verduras mientras mantiene el sabor, nutrientes, color y textura.

### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.oio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.oio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf), y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)