

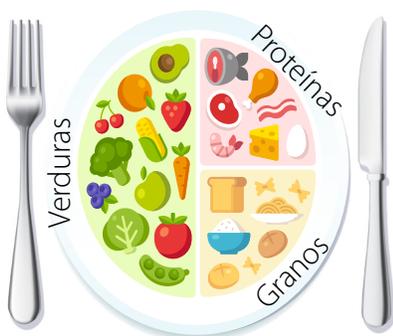


## Opciones para cocinar más saludable

Una de las mejores cosas que puede hacer por usted y su familia es preparar y cocinar comidas saludables. Todavía podemos disfrutar de nuestras comidas favoritas simplemente cambiando algunas cosas para reducir la cantidad de grasa, azúcar y sodio en nuestros alimentos.

### Aquí hay algunos consejos útiles para cocinar sano:

1. Marine las proteínas (carnes) con hierbas y especias para darles más sabor.
2. Recorte la grasa y quite toda la piel de las carnes como carne de res, pollo o pavo antes de cocinar.
3. Ase a la parrilla, hornee o ase en el horno las carnes en lugar de freírlas.
4. Escurra la grasa después de cocinar la proteína (carnes) o seque la grasa con una toalla de papel y enjuáguela con agua caliente.
5. Ase a la parrilla, rostice o cocine al vapor las verduras en lugar de cocinarlas en mantequilla o aceite, y agregue hierbas y especias como comino, ajo, cilantro y chile en polvo para darle más sabor.
6. Use aceite de oliva cuando cocine, en lugar de otros aceites o manteca.
7. Use tortillas de maíz o lechuga, en lugar de tortillas de harina.
8. Tenga en cuenta las porciones en su plato. Un plato saludable siempre debe tener más verduras con proteínas magras (carnes sin grasa) y granos.



Para otros ejemplos de platos saludables, visite [www.institute.org/health-care/services/diabetes-care/healthyplates](http://www.institute.org/health-care/services/diabetes-care/healthyplates).

Cocinar saludable puede mejorar su estilo de vida y prevenir o retrasar la diabetes tipo 2. Si le preocupa que pueda estar en riesgo de tener diabetes, hable con su doctor para hacerse una prueba de detección de prediabetes y hacerse un examen de azúcar en la sangre para la diabetes tipo 2. También pueden referirlo a el Programa de Cambios de Estilo de Vida. Los instructores de salud capacitados pueden brindar más apoyo para preparar y cocinar comidas saludables. Obtenga más información sobre el Programa de Cambios de Estilo de Vida cerca de usted en [www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program/lcp-details.html](http://www.cdc.gov/diabetes/prevention/lifestyle-program/lcp-details.html).

## ¡Prueba estas recetas de comidas sabrosas!\*

### Tazón de Huevos Rancheros (2 porciones)

#### INGREDIENTES:

2 huevos grandes o ¼ de taza de claras de huevo  
½ taza de arroz integral cocido  
1 taza de frijoles negros calientes y cocidos  
1 aguacate pequeño en rodajas  
1 lima  
Spray de aceite de oliva  
¼ cucharadita de sal  
¼ taza de salsa de tomatillo verde (casera o en frasco)  
¼ taza de crema agria con poca o sin grasa  
¼ taza de queso fresco desmoronado  
Cilantro fresco (para poner encima)

#### DIRECCIONES:

1. Con una cuchara, coloque el arroz integral y los frijoles negros uno al lado del otro en 2 tazones.
2. Cubra con aguacate, sazone con sal y exprima el jugo de lima por encima de todo.
3. Caliente un sartén grande a fuego medio-bajo, rocíelo con el spray de aceite de oliva y cocine los huevos a su gusto.
4. Cubra cada tazón con huevo, salsa de tomatillo verde, queso fresco y rocíe con crema agria. Finalice con cilantro.



### Tacos de lechuga con carne asada (4 porciones)

#### INGREDIENTES:

##### *Para el filete:*

1 libra de filetes de carne  
1 cucharadita sal kosher  
1 cucharadita comino molido  
½ cucharadita polvo de ajo  
1/8 cucharadita orégano seco  
pizca de pimienta molida fresca  
8 hojas de lechuga de 1 cabeza (2 por taco)

##### *Para el guacamole:*

1 aguacate pequeño  
¼ taza de tomate cortado en cubitos  
2 cucharadas de cebolla roja picada  
2 cucharaditas jugo de lima  
2 cucharaditas cilantro picado

##### *Para el Pico de Gallo:*

½ taza de tomate cortado en cubitos  
¼ taza de cebolla picada  
1 cucharada de jalapeño picado  
1 cucharadita jugo de lima

#### DIRECCIONES:

1. Combine la sal, el comino, el ajo en polvo, el orégano y pimienta molida. Frote sobre el bistec.
2. Para el guacamole, machuque el aguacate en un tazón pequeño con el tomate, la cebolla roja, el cilantro, el jugo de lima, la sal y pimienta al gusto. Deje al lado.
3. Combine los ingredientes del pico de gallo; deje al lado.
4. Caliente la parrilla a fuego alto. Limpie las rejillas y rocíe con aceite de oliva. Cocine los filetes a fuego alto de 2 a 3 minutos en cada lado, hasta que el bistec esté cocido a su gusto. Déjelo reposar en una tabla de cortar por 5 minutos. Rebane en tiras finas.
5. Para servir, llene cada hoja de lechuga con 1½ cucharadas de guacamole y cubra con bistec y pico de gallo.



(\*adaptado de recetas de Skinny Taste)