

MODIFICACIÓN DE RECETAS

Licda. Nancy Castro Pérez.
Nutricionista

Aumentando el valor nutritivo sin desmejorar el sabor.

En la actualidad, la población costarricense ha presentado un aumento importante en la incidencia de enfermedades crónicas. Múltiples estudios han demostrado el papel clave de la dieta como factor protector o desencadenante de la mayoría de estas enfermedades crónicas.

Una de las mejores estrategias para optimizar la calidad de alimentación se basa en la modificación de recetas, pues se puede lograr la disminución de calorías, azúcar o grasas de un platillo o aumentar el contenido de fibra y micronutrientes de una preparación de bajo valor nutricional.

La modificación de recetas es una herramienta útil para hacer preparaciones más saludables, aumentando el valor nutritivo sin desmejorar el sabor.

Las recetas se pueden modificar al cambiar las técnicas de cocción y el tamaño de las porciones, así como agregar, disminuir, eliminar o reemplazar ciertos ingredientes. Estas modificaciones, promueven una reducción de grasa, colesterol, sodio y azúcar total en la dieta, así como el aumento de fibra dietética.

¿Qué podemos modificar?

1. Técnicas de cocción

Las técnicas de cocción saludable como estofar, asar, rostizar o cocer al vapor pueden captar el sabor sin agregar calorías adicionales. Freír y sofreír, son técnicas culinarias que implican grandes cantidades de grasa, así como temperaturas altas que pueden comprometer los nutrientes de cada alimento. Para disminuir el exceso de grasa en la dieta, se debe preferir cocinar de las siguientes formas:

- A la plancha
- Al horno
- Al vapor
- Asados
- Hervidos
- Salteados

Tamaño de la porción

En general, las recetas proponen porciones grandes, donde se ve aumentado el aporte de calorías, grasa, colesterol, sodio y azúcar total. No importa cuánto reduzca, cambie o elimine ingredientes, algunas recetas seguirán teniendo demasiada azúcar y grasa. En estos casos, reduzca el tamaño de porción que come.

Reemplazo de ingredientes

Puede modificar sus recetas mediante la sustitución de ingredien-



tes. Las sustituciones saludables no solo reducen la cantidad de grasa y azúcar, sino también pueden aumentar el contenido de fibra. Las siguientes son algunas estrategias de utilidad:

Para aumentar la cantidad de fibra

- Sustituya la mitad de la cantidad de harina refinada indicada en una receta por harina integral
- Agregue vegetales altos en fibra (brócoli, espinaca, coliflor, zanahoria) a las sopas, cremas, arroces, purés, pastas y carnes en trozos
- Agregue frutas con cáscara a los postres (gelatinas, queques, flanes), cereales fríos, avenas, salsas agrídulces y ensaladas.
- Elabore su propio cereal con hojuelas de maíz, avena en hojuelas, almendras, pasas y palitos de All Bran.
- Añada frijoles, lentejas o garbanzos a las sopas y guisos
- Adicione pequeñas cantidades de linaza molida, o salvado a batidos, cereales y purés.

Para reducir la cantidad de azúcar

- Sustituya la mitad o la totalidad de azúcar de mesa indicada en una receta por un edulcorante no calórico, asegúrese que sea estable ante el calor, si la receta requiere de cocción
- Sustituya una parte o la totalidad de leche condensada por leche evaporada 0% grasa.
- Prefiera las frutas frescas en lugar de las enlatadas, o busque opciones sin azúcar (por ejem-

plo, la marca Del Monte ofrece coctail de frutas, melocotones y peras sin azúcar agregada)

- Sustituya los jugos de fruta comerciales por jugos naturales preparados en el hogar sin azúcar.
- Evite o reduzca la cantidad de ingredientes con: sacarosa, sirope alto en fructosa, miel, jarabe de maíz, glucosa y fructosa.

Para reducir la cantidad de grasa

- Sustituya mantequilla por margarinas light o reducidas en grasa
- Sustituya crema dulce por leche semidescremada o descremada
- Sustituya leche evaporada por leche evaporada 0% grasa
- Sustituya queso crema, natilla y mayonesa por sus versiones bajas en grasa.
- El yogurt natural puede ser un buen sustituto para la natilla y el queso crema
- Evite alimentos enlatados "en aceite", en vez prefiera aquellos "en agua"
- Elimine la grasa visible de las carnes. Utilice el pollo sin piel.
- Reduzca la cantidad de quesos altos en grasa (chedar, americano, suizo,), o sustitúyalos por opciones como queso cotagge y quesos frescos.

• ¡Recuerde! que un plan nutricional no significa que no se pueden comer cosas ricas. Usted debe seguir su plan nutricional toda la vida, se trata de cambiar a hábitos más saludables, no solo de perder peso. Si vuelve a comer como antes va a recuperar el peso perdido.

ARROZ CON LECHE BAJO EN CALORÍAS

Información nutricional/ Porciones por Receta: 8

Cantidad Por Porción

Calorías:	170
Calorías de Grasa	15
Total de Grasa	2 g
Grasa Saturada	1 g
Colesterol	< 5mg
Sodio	120mg
Total de Carbohidratos	32g
Fibra Dietética	2g
Azúcares	9g
Proteínas	8g

Ingredientes

- 2 tazas de agua
- ¼ cucharadita de sal
- 1 taza de arroz blanco
- 4 tazas de leche descremada al 0%
- 1 lata de leche evaporada 0% grasa
- 2/3 taza de SPLENDA®, Granulado
- 1 astilla de canela
- 1 ½ cucharaditas de extracto de vainilla

Preparación

1. Remoje el arroz en agua durante ½ hora.
2. Hervir el agua en una olla. Incorporar el arroz y 1 astilla de canela. Cubrir, reducir el calor y hervir a fuego lento hasta que se absorba el agua (alrededor de 12 minutos).
3. Agregar la leche, el SPLENDA® Granulado, la canela y leche evaporada. Cocinar a fuego lento sin cubrir, revolviendo ocasionalmente, hasta que se absorba la mayoría de la leche (alrededor de 15 minutos). Retirar del fuego e incorporar la vainilla. Servir tibio.

