

# ¡Transformando recetas!

A la hora de elaborar distintos platos, se pueden hacer cambios sencillos que ayuden a reducir la cantidad de calorías, grasas saturadas y trans, sodio (sal) y azúcares que contienen. Aquí se enumeran **algunos consejos generales para hacer comidas más saludables**.

- Elaborar los platos con técnicas que incorporen poco o nada de grasa a las recetas como hornear, asar a la parrilla, cocinar en el microondas, “papillote”, o hervir en lugar de freír, rebozar, empanar o elaborar salsas muy calóricas.
- Condimentar los alimentos con hierbas, especias, zumo de lima o limón y vinagre en lugar de sal.
- Usar con mayor frecuencia aceites vegetales como oliva o girasol, en lugar de mantequillas o margarinas, por el tipo de grasa que contienen.
- Elegir alimentos con bajo contenido en calorías y grasas pero que sean saciantes como los ricos en fibra, como verduras y hortalizas, cereales integrales (pan, pasta, arroz...) o fruta con piel.

<https://www.youtube.com/embed/BxJFb5wI0ZU>

---

Revision #1

Created 1 February 2022 11:13:06 by Equipo CATEDU

Updated 1 February 2022 11:13:06 by Equipo CATEDU