

## CONSEJOS PARA UNA COCINA CARDIOSALUDABLE

### Materias primas:

- Favorecer las guarniciones, con variedad de verduras y hortalizas, para resultar más atractivas y con técnicas culinarias sencillas.
- Las pastas, arroces, patatas o legumbres, han de tener un lugar fundamental en la elaboración de los menús (mejor integrales).
- La incorporación de pescados azules (atún, anchoas, salmón...) y frutos secos (nueces, almendras, piñones...) a los platos de la carta es altamente recomendable.
- Utilizar preferentemente la carne magra, y si es posible, retirar cualquier vestigio de grasa.
- No abusar del uso de mariscos y moluscos.
- La miel puede ser un edulcorante natural
- Es recomendable utilizar las frutas como elemento principal del postre.
- Cocinar con aceite de oliva y utilizarlo para aliños de ensaladas y otros platos.
- Para la elaboración de salsas a base de quesos o yogur, es mejor utilizarlos desnatados. Evitar el uso de salsas a base de nata.
- Intentar reducir la adquisición de alimentos precocinado, ya que los cuáles tienen un alto contenido en sal y grasa saturadas.
- Evitar cocinar con conservas vegetales, ya que estas suelen contener gran cantidad de sal.

### Preparación, elaboraciones y cocciones:

- La preparación de alimentos debe realizarse por métodos que reduzcan la cantidad de grasa requerida. Incluir preparaciones culinarias como hervidos, asados, plancha, parrilla, horno o al vapor.
- La cocción al vapor con la olla a presión permite cocinar con poco agua y se preservan todas las propiedades de los alimentos.
- Preparar carnes y pescados en papillote, es una buena técnica ya que se cocinan en su propio jugo, conservándose tiernos y gustosos sin necesidad de añadirles grasa.
- Es recomendable añadir con zumo de limón y especias, para reducir la ingesta de sal.
- Siempre que sea posible, cocinar hortalizas o utilizar frutas con piel, ya que así aumentamos la ingesta de fibra, y se favorece el consumo de la parte del vegetal/fruta con mayor densidad vitamínica.