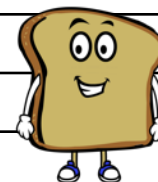
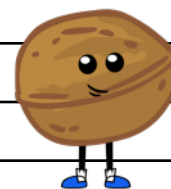


¡Las Recetas Más Sanas Son Fáciles - Guía de Sustituciones!

1

¡Con solo unas cuantas modificaciones a tu receta puedes preparar comidas especiales más saludable con esta guía de sustitución de ingredientes saludables!

Si su comida pide:	Alternativa más Saludable
Grupo de Lácteos	
Leche condensada o leche entera o evaporada	Leche evaporada descremada
Crema para las sopas	Hojuelas de papas deshidratadas, puré de vegetales ricos en almidones o tofu
Sopas cremosas	Sopas basadas en leche descremada
Ponche de huevos	Sidra de manzana efervescente o ponche de huevos bajo en grasa
Queso en crema con grasa	Queso en crema descremado o bajo en grasa, Requesón bajo en grasa en puré suave
Crema agria con grasa	Crema agria descremada o sin grasa Yogur descremado o sin grasa
Helado	Crema batida baja en grasa o yogur bajo en grasa congelado
Crema agria	Yogur bajo en grasa o crema agria de grasa reducida
Leche entero (3%)	Leche baja en grasa o descremada o leche de arroz
Grupo de Carnes y Frijoles	
Tocino	Tocino canadiense, tocino de pavo, o jamón tipo prosciutto magro
Huevos	Dos claras de huevo o ¼ taza de sustituto de huevos por cada huevo
Carne molida	Carne molida magra o extra magra, pechuga de pollo o de pavo
Carne	Agréguete vegetales a la carne
Carne	Tofú o soya para sustituciones de carne
Carne oscura de aves	Carne blanca de aves
Aves con la piel	Aves sin la piel
Grupo de los Granos	
Harina de uso múltiple	Harina de trigo entero (puede que necesite solo la mitad de la cantidad)
Migas de pan secas	Avena, migas de pan integral o cereal de salvado machacado
Pasta enriquecida	Pasta integral o pasta de arroz moreno
Corteza de torta	Corteza de galletas Graham
Pan blanco	Pan integral o pan de cereal germinado



Visite es ChefSolus.com para hojas imprimibles gratis para niños, juegos de educación nutricional, consejos para comer saludablemente, ejercicio y metas saludables y un diario de alimentos, recetas y más!

Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados.



¡Las Recetas Más Sanas Son Fáciles - Guía de Sustituciones!

2

Si su comida pide:	Alternativa más Saludable
Arroz blanco	Arroz Moreno, arroz silvestre, trigo bulgur cuscús, o cebada,
Grupo de Vegetales	
Vegetales en crema	Vegetales al vapor
Agréguete vegetales	Rúgala, endivia, berza, hojas de diente de león, col rizada, hojas de mostaza, espinacas o berros y más
Puré de papas	Puré de batatas
Grupo de Frutas	
Fruta enlatada en almíbar	Fruta enlatada en su jugo o en agua, o fruta fresca
Pastel con helado	Fruta fresco con sorbete
Pasteles de fruta o de pacana	Postres a base de fruta horneada sin azúcar agregada
Condimentos y Azucares	
Chispas de Chocolate	Fruta disecada
Sal de condimento	Condimentos de hierbas o ajo, apio o cebolla picados
Almíbar	Puré de frutas, como la salsa de manzana, almíbar bajo en calorías y sin azúcar
Salsa de soya	Salsa de soya baja en sal
Alimentos envasados o enlatados altos en sodio	Versiones bajas en sodio o de sodio reducido
Azúcar para postres	Edulcorantes naturales como frutas, miel, o agave
Azúcar	Prueba - cortar el azúcar por 1/3 cantidad
Aceites	
Mantequilla, margarina, manteca, o aceite para evitar que se pegue	Rociador para cocinar u ollas antiadherentes
Mantequilla, Manteca, o aceite	Margarina o la mitad de la cantidad de puré de frutas al hornear
Margarina en los productos para hornear	Mantequilla o manteca sin trans grasa especialmente hechos para hornear
Mayonesa	Mayonesa de calorías y grasa reducidas
Adobos a base de aceites	Vino, vinagre balsámico, jugo de frutas o caldo sin grasa
Aliño para ensaladas	Aliños sin grasa o bajo en calorías, aceite de oliva con hierbas o vinagre con sabores

Visite es.ChefSolus.com para hojas imprimibles gratis para niños, juegos de educación nutricional, consejos para comer saludablemente, ejercicio y metas saludables y un diario de alimentos, recetas y más!

Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados.



Fuente:

Michelle Mirizzi RD MSN dietetica de Nourish Interactive

Armstrong, Cheryl H., MBA, RD. Purdue University School of Consumer and Family Sciences. "Top 20 Healthy Recipe Ingredient Substitutions" (Handout) Nutrition and Food Safety Workshop for Quantity Food Providers. 27 April 1999.

University of California-Los Angeles Center for Human Nutrition. Encyclopedia of Foods: A Guide to Healthy Nutrition. San Diego, Calif.: Academic Press; 2002:126-129.

http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/heart/obesity/lose_wt/lcal_fat.htm

Visite es [ChefSolus.com](http://www.chef-solus.com) para hojas imprimibles gratis para niños, juegos de educación nutritiva, consejos para comer saludablemente, ejercicio y metas saludables y un diario de alimentos, recetas y más!

Copyright © Nourish Interactive, Derechos Reservados.