

10 Consejos Para un Refrigerador Saludable Para el Corazón



1. Haga un inventario de lo que hay adentro

Una vez al mes, quite todo y separe del resto los alimentos que sean mejores para usted. Asegúrese de que tiene más alimentos con bajo contenido de grasa, alto contenido de fibra y bajo contenido de azúcar que de los de otro tipo. Si no es así, considere reducir la cantidad. Elija más aderezos, condimentos y salsas con bajo contenido de grasa y libres de grasa en lugar de los regulares.

2. Esconda los postres

Guarde los postres y otros alimentos indulgentes en el cajón para verduras, para que no estén a la vista, y pueda “olvidarse” de ellos. La mayor parte del tiempo, los alimentos más saludables como las frutas y las verduras son los primeros en echarse a perder, y por lo tanto, se deben mantener en el estante del refrigerador donde pueda verlos y comerlos. (Los estadounidenses en promedio desechan alrededor de \$10 por semana en productos agrícolas que se pudren.)

3. Organice por “más” y “menos”

Divida su refrigerador en secciones diferentes, de “elegir con más frecuencia” y “elegir con menos frecuencia.” Esto podría ser por estante o en un mismo estante, manteniendo siempre los alimentos más saludables adelante y los menos saludables hacia atrás.

4. Sustituya los alimentos con alto contenido de grasas por alimentos con bajo contenido de grasas

Algunos ejemplos incluyen leche de almendras descremada o con bajo contenido de grasa en lugar de leche entera, margarina blanda en lugar de mantequilla, y carnes magras, pollo y pescado en lugar de costillas, carne molida y otras carnes con mayor contenido de grasa. Una sustitución simple como la margarina blanda en lugar de mantequilla durante una semana puede ahorrarle todo un día de grasas saturadas.

5. Haga que comer saludablemente sea divertido para la familia

Codifique los alimentos por color con calcomanías de estrellas o corazones para que sea más fácil identificar las elecciones saludables – use el verde para saludable para el corazón y el rojo para menos saludable.

6. Haga atractivas las comidas saludables

Mantenga los complementos al lado de los alimentos saludables para hacerlos más apetitosos. La próxima vez que quiera un bocadillo, será más probable que coma algo saludable si las almendras están al lado del yogur griego con bajo contenido de grasa o el hummus está al lado de las verduras listo para mezclar.

7. Prepare las sobras como una comida para el día siguiente

Ponga el plato principal con las verduras y otros acompañamientos en un plato y cúbralo para el almuerzo o la cena del día siguiente para crear una cena de “televisión” balanceada preparada por usted mismo.

8. Prepare los alimentos como comidas “listas para comer” cuando vuelva a casa de la tienda de alimentos

Corte las verduras y las frutas y guárdelas en recipientes de modo que estén listas para la siguiente comida o listas para comer como bocadillo.

9. Congele los alimentos en porciones para que sea más fácil comer en forma saludable

¿Sabía que la porción recomendada de carne cocida es de 3 onzas, un tamaño similar al de un mazo de cartas? La porción estándar para la pasta es 1 taza, y media taza para los vegetales.

10. Congele fruta por diversión

Congele frutas como bananas, uvas y rodajas de naranja para hacerlas más divertidas para que las coman los niños. La próxima vez que deseen un bocadillo dulce, ofrézcales fruta congelada en lugar de helado. Estas son fáciles de incorporar en batidos para un gusto saludable y refrescante.



Para fijar una cita en Northwestern Medicine Central DuPage Hospital o Northwestern Medicine Delnor Hospital, llame al 630.938.6400. TTY para las personas con dificultades auditivas 630.933.4833.
nm.org