

Saludable y delicioso, hecho a su manera



Los alimentos procesados y prehechos pueden ser opciones rápidas y convenientes. También pueden tener más sal y azúcar agregada que los alimentos que cocinamos en casa. Así que deshágase de esos ingredientes poco saludables y agregue un poco de sabor: prepárelo usted mismo.

A continuación, le ofrecemos algunos consejos para preparar comidas caseras saludables que también sean sabrosas:

5 maneras de cocinar más saludable*



1. Sustituya la sal

Las hierbas y especias pueden agregar un sabor más complejo y sabroso que la sal. Pruebe la albahaca, el chile en polvo, el cilantro, el comino, el curry en polvo, el eneldo y el ajo en polvo.



2. Deshágase del azúcar agregada

Hay mucha azúcar agregada en los alimentos que compramos. Cuando hornea en casa, puede buscar otras formas de endulzar los alimentos. Puede que le guste la vainilla o las especias dulces, como la pimienta de Jamaica, la canela y la nuez moscada.



3. Cocine con grasas más saludables

Cuando cocine, pruebe usar aceites como el aceite de oliva en lugar de mantequilla para obtener sabores intensos y evitar las grasas no saludables.



4. Reconsidere las bebidas

Las bebidas azucaradas son una de las principales formas en las que ingerimos demasiada azúcar en nuestra dieta. Considere hacer pequeños cambios, como beber agua con las comidas en lugar de refrescos.



5. Pruebe diferentes métodos de cocción

Es tentador freír nuestros alimentos para darles más sabor. Sin embargo, existen muchos métodos de cocción más saludables que brindan mucho sabor. Pruebe asar, cocinar al vapor o freír con aire para evitar las grasas no saludables adicionales.



¿YA LO SABÍA?

Las grasas trans y saturadas aumentan el riesgo de sufrir enfermedades cardíacas, diabetes y otros problemas de salud.



Para acceder a descargos de responsabilidad legales, escanee el código QR o visite [Aetna/Disclaimers](https://www.aetna.com/Disclaimers).

*Centro Nacional para la Prevención de Enfermedades Crónicas y la Promoción de la Salud, División para la Prevención de Enfermedades Cardíacas y Accidentes Cerebrovasculares https://www.cdc.gov/heartdisease/risk_factors.htm

Aetna® es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

[Aetna.com](https://www.aetna.com)

©2024 Aetna Inc.
3015272-02-01 (1/24)

