

PREFIERE LO MÁS SANO

El listado que viene a continuación es el resultado de comparar muchas alternativas que ofrece el mercado y que, pareciendo ser un mismo producto, nutricionalmente NO LO SON.

Las marcas que recomiendo son solamente porque considero que sus componentes son más sanos o menos dañinos que sus homólogos.



- ✓ **Mayonesa Kraft, TAPA ROJA.** Dice “Fat Free”.
- ✓ **Queso Colún light** o queso fresco Santa Rosa Light (dice 45% menos grasa).
- ✓ **Queso crema “Cremosino”** marca Santa Rosa (envase con tapa verde pistacho).
- ✓ **Ricotta light** marca Quillayes (envase blanco con verde, fijarse que diga “light”).
- ✓ **Pasta de pechuga de pollo “La Pira”** (está con los paté, su envase es blanco con tapa café clarito).
- ✓ **Leches** descremadas con sabor y sin azúcar. Las que existen en el mercado son: Loncoleche Slim, Colún Light y Regimel. Todas vienen en envase de 1 litro e individual, de sabor frutilla y chocolate; la Loncoleche viene en sabor manjar.
- ✓ **Cereales:** El comercio ofrece muchísimos cereales. Los que yo recomiendo son aquellos que no tienen azúcar añadida, tales como: “Vivo Good”, “Vivo line” (yogurt o berries), “Vivo Check”, “En línea”, “Fitness original”, “Adelgazul”.



OTRAS CONSIDERACIONES:

- ✓ **OJO con la Granola** que venden en el supermercado. En general tienen mucha azúcar, como sacarosa, miel, jarabe de fructosa u otra, por lo cual su aporte calórico es muy alto. Prefiere “Muesli” y fíjate que no tenga azúcar añadida.
- ✓ Los **embutidos** como salchichas y hamburguesas que no son caseras, son alimentos con un gran aporte de grasa saturada y colesterol, pero a veces sacan de apuro. Si las vas a consumir, o necesitas algo rápido y fácil, prefiere estas alternativas:
 - Medallón de pechuga de pavo marca “La Preferida”.
 - Lomito de pavo marca “Paty”.
 - Hamburguesas vacuno Light marca “Procarne”.

APERITIVOS SALUDABLES

Cuando tengas invitados/as prepara un aperitivo saludable (al menos para ti que quieres cuidar tu alimentación), que puede ser:

- Choclitos en conserva
- Palmitos en conserva
- Zanahoria y apio cortados en palitos
- Pepinillos
- Aceitunas (son calóricas pero saludables, no las comas en exceso)
- Huevos de codorniz cocidos
- Tostaditas integrales (cualquier marca) o galletas “Salmas”, con un poco de Ricotta light (Quillayes) mezclada con ciboulette fresco y merkén en polvo.
- Carpaccio de salmón, vacuno o zapallito italiano.
- Quesillo en cuadritos con ají verde picado encima.
- Brochetas de carne, pollo, cebolla, tomate cherry y pimentón, al horno.
- Mini brochetas de jamón ahumado de pavo y un trozo de piña.
- Mini brochetas de tomate cherry, un trozo de queso fresco y una hoja de albahaca.
- Reemplaza las papas fritas por masas de tacos horneadas. Córtalas como si fueran una pizza, aliña con aliños en polvo (los que quieras) y hornea, ojalá con grill. Se demoran poco rato y se pueden guardar en un tarro por varios días.
- Puedes usar frutos secos, pero OJO que aunque son muy sanos, son muy calóricos. Sólo cómelos en poca cantidad (15 maní ó 10 almendras ó 5 nueces).
- También puedes preparar **salsas para untar**:
 - Con yogurt natural diet (no endulzado) marca Quillayes o Danone, agrega mayonesa Kraft TAPA ROJA, un poco de mostaza y ciboulette picado fino. Si te gustan los sabores diferentes agrega una frutilla o frambuesa y mezcla bien en la “minipimer” o en la “1,2,3”.
 - Mezcla mayonesa Kraft TAPA ROJA con ketchup y una pizca de mostaza. Mezcla bien, ya que a esta mayonesa le quedan grumos.



OTROS TIPS...

El aceite de Canola es una excelente elección para aliñar las ensaladas, pero sólo debes usarlo en preparaciones frías, NO para cocinar (al calentarse pierde todo lo sano).

Acostúmbrate a comer como primer plato la ensalada, ya que te saciará y podrás comer un plato más chico de comida.

Las conservas traen MUCHO SODIO (Sal).
Abre el tarro y enjuágalas bajo el chorro de agua antes de comértelas.

Macarena Goitia Ballacey ~ Nutricionista

 macarenagoitia@gmail.com  +569 98714108

www.sabercomer.cl