

Substitutions

The Key To Cooking Healthy Meals Is To Use:

Lean meats such as round, sirloin, loin, lean and extra lean ground beef, poultry with skin removed, fish, bean and grain dishes	Instead of	High-fat meat or regular ground beef
Lean ham or smoked turkey neck	Instead of	Ham hocks, fatback or pork neck bone
Small amount of vegetable oil or soft "tub" margarine made with liquid vegetable oil	Instead of	Lard, butter, bacon grease, or other fats that harden at room temperature
Turkey bacon, lean ham, Canadian bacon (omit if low sodium diet)		Pork bacon
Ground turkey (at least 93% lean)	Instead of	Ground beef or pork, pork sausage
Lowfat (1%) or nonfat/skim milk	Instead of	Whole milk
Lowfat cheeses or part skim cheeses	Instead of	Whole milk cheeses
Evaporated skim milk	Instead of	Cream or evaporated whole milk
Lowfat mayonnaise or mustard	Instead of	Regular mayonnaise on sandwiches

The Key To Cooking Healthy Meals Is To Use: (Cont.)

Nonfat or lowfat dressing,
yogurt or lowfat mayonnaise

Instead of

Regular mayonnaise
in salads

Colorful fruits and
vegetables

Instead of

Avocado, olives, croutons as
salad garnishes

Low sodium bouillons
and broths

Instead of

Regular bouillons, broths

2 egg whites or $\frac{1}{4}$ cup
of egg substitute

Instead of

1 whole egg

3 ripe, very well
mashed bananas

Instead of

$\frac{1}{2}$ cup butter or oil when
making quick breads
and muffins

3 tablespoons
unsweetened baking
cocoa

Instead of

1 ounce unsweetened baking
chocolate. If fat is needed,
add 1 tablespoon or less of
vegetable oil

Substituciones

La clave para cocinar comidas saludables es el usar:

Carnes sin grasa tales como asado, solomillo, lomo, sin grasa, carne molida bien limpia sin grasa, pollo sin piel, pescado, frijoles y granos	En vez de	Carnes con mucha grasa o carne molida regular
Jamón sin grasa o el cuello de pavo ahumado	En vez de	Jarrete de jamón, grasa trasera o hueso del cuello de puerco
Pequeña cantidad de aceite vegetal o margarina suave en lugar de hecha con aceite vegetal	En vez de	Manteca, mantequilla, tocino, grasa u otras grasas que se endurecen en temperatura ambiental
Tocino de pavo, jamón sin grasa, tocino canadiense (omitirlo si tiene una dieta baja en sodio)	En vez de	Tocino de puerco
Pavo molido (por lo menos 93% limpio)	En vez de	Carne molida o puerco, salchicha de puerco
Leche baja en grasa (1%) o sin grasa / desnatada	En vez de	Leche entera
Quesos bajos en grasa o en parte desnatados	En vez de	Quesos hechos con leche entera
Leche evaporada desnatada	En vez de	Crema o leche evaporada entera
Mayonesa baja en grasa o mostaza	En vez de	Mayonesa regular en sandwiches
Salsas para ensalada sin grasa o bajas en grasa, yogurt o mayonesa baja en grasa	En vez de	Mayonesa regular en las ensaladas

La **clave** para cocinar comidas saludables es el usar: (Cont..)

Frutas coloridas y verduras	En vez de	Aguacate, aceitunas, crutones como decoraciones en las ensaladas
Sustancias bajas en sodio al igual que caldos	En vez de	Sustancias y caldos regulares
2 claras de huevo o $\frac{1}{4}$ de taza de reemplazante de huevo	En vez de	Un huevo entero
3 platanos maduros, bien aplastados	En vez de	$\frac{1}{4}$ taza de mantequilla o aceite cuando est• preparando panes rápidos y panecillos dulces
3 cucharadas de cocoa para cocina no endulzada	En vez de	1 onza de chocolate para cocina no endulzado. Si necesita la grasa, agregue 1 cucharada o menos de aceite vegetal.