

# Métodos para cocinar sano

La manera de cocinar un alimento puede determinar cuán saludable sea. Pruebe algunos de los métodos de cocción a continuación en lugar de freírlos en abundante grasa. Cocinar con aceites en lugar de mantequilla o manteca de cerdo puede beneficiar la salud del corazón.



**Asar, hornear o a la brasa:** Cocinar alimentos, generalmente a fuego alto, en el horno.



**Saltear o freír en sartén:** Cocinar los alimentos con una pequeña cantidad de aceite caliente a fuego medio o alto.



**A la parrilla:** Cocinar los alimentos colocándolos en una parrilla de metal precalentada, o en un sartén para parrilla, a fuego alto debajo de la comida.



El pollo frito al horno proporciona la textura crujiente que les gusta a los niños, pero de forma más saludable.

**A partir del 1 de octubre de 2017, los alimentos fritos en abundante grasa en el sitio no pueden ser considerados como una comida reembolsable en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP).**

- Freír en abundante grasa significa cocinar cubriendo completamente (sumergiendo) los alimentos en aceite caliente u otra grasa.
- “En el sitio” significa en su centro de cuidado infantil, hogar de cuidado infantil familiar, o la cocina central o satélite de su centro de cuidado infantil.





## ¿Qué alimentos se pueden servir como parte de una comida reembolsable en el CACFP?



Alimento	¿Reembolsable?
Alimentos empacados parcialmente fritos o fritos ultra rápido adquiridos en un supermercado (como papas parcialmente fritas).	Sí, si se calienta en el sitio usando un horno, microondas u otro método que no sea freír en abundante grasa. Compare los alimentos y elija los más bajos en grasas saturadas.
Alimentos fritos de un restaurante o vendedor.	Sí, si se recalienta en el centro en el horno, microondas u otro método que no sea freír en abundante grasa. Pruebe cambiar a opciones más saludables.
Alimentos fritos en un sartén preparados en el centro de cuidado infantil o en el hogar de cuidado infantil familiar.	Sí, si el alimento no está cubierto de aceite al freír en el sartén.
Alimentos fritos preparados en la cocina central de un centro de cuidado infantil.	No.
Alimentos salteados preparados en el centro de cuidado infantil o en el hogar de cuidado infantil familiar.	Sí, si el alimento no está cubierto de aceite cuando se saltee.

## ¡Pruébalo!

Encuentre estas recetas sabrosas en:

<https://www.fns.usda.gov/tn/cacfp-meal-pattern-training-tools>.

Circule las que planea probar.



**Pruebe: Pollo frito al horno**

Salsa de jardín italiana con pollo crujiente

**Pruebe: Burritos de frijoles y arroz**

Enchiladas de 15 minutos

Tostadas de pavo



**Pruebe: Pescado frito al horno**

Burritos de pescado asado y ensalada crujiente



**Pruebe: Chips/tortilla al horno**

Tostaditas de maíz

**Pruebe: Pollo y tacos al horno**

Tacos deliciosos

Eagle Pizza

**Pruebe: Deliciosas papas fritas al horno**

Tasty Tots (albóndigas de papas)

