

IMPROVE YOUR HEALTH WITH

HEALTHY SUBSTITUTIONS



BUTTER & OILS



Butter and tropical oils (coconut, palm) may increase risks for heart disease. Choose healthier oils like olive, canola, avocado, or peanut oil when cooking. For baking, substitute half or more of the oil called for in the recipe with mashed fruit or vegetables (bananas, applesauce, pumpkin). This will also increase nutrients in your treats!

SUGAR



Eating too much sugar has been shown to increase risk for diabetes and heart disease. A simple way to reduce sugar intake is to reduce the amount of sugar in recipes by 25%. A good substitute for sugar is fruit, which is naturally sweet, but also provides nutrients and fiber which sugar does not. A dash of cinnamon, nutmeg, or vanilla makes treats seem sweeter without adding sugar.

SALT



High sodium intake has been linked to high blood pressure. Skip the salt and choose fresh herbs and spices instead. Onion, garlic, and chili powder are good all-purpose seasonings to try. Another way to add a quick kick to meals is by using a splash of vinegar or lemon juice.

REFINED GRAINS



Refined grains, which are more processed, have only a quarter of the protein and nearly half of the nutrients compared to their whole grain counterparts. Choose brown rice instead of white rice; pasta made from whole grains, legumes, or veggies; and whole grain flours instead of white. When baking, whole grain flours are not always a 1:1 swap for white flour because they are more dense.

RED MEAT



Red meats contain saturated fats which may contribute to increased risks for heart disease, cancer, and diabetes. Instead, choose poultry, like chicken or turkey, or seafood. Tofu and beans are great plant-based options.

Reference: Zanteson, Lori. "Raise nutrients in your meals with simple ingredient swaps," Environmental Nutrition.

MEJORA TU SALUD CON

SUSTITUCIONES SALUDABLES



MANTEQUILLA Y ACEITES



La mantequilla y los aceites tropicales (coco, palma) pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas. Al cocinar, elige aceites más saludables como el de oliva, canola, aguacate o cacahuete. Para hornear, sustituye la mitad o más del aceite que indica la receta por puré de frutas o verduras (plátanos, puré de manzana, calabaza). ¡Esto también aumentará los nutrientes de tus postres!

AZÚCAR



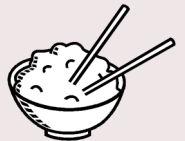
Se ha demostrado que consumir demasiado azúcar aumenta el riesgo de padecer diabetes y enfermedades cardíacas. Una forma sencilla de reducir la ingesta de azúcar es disminuir la cantidad en las recetas en un 25 %. Una buena alternativa es la fruta, que es naturalmente dulce y además aporta nutrientes y fibra que el azúcar no contiene. Una pizca de canela, nuez moscada o vainilla realza el dulzor de los postres sin necesidad de añadir azúcar.

SAL



Se ha relacionado un alto consumo de sodio con la hipertensión. Evita la sal y opta por hierbas y especias frescas. La cebolla, el ajo y el chile en polvo son excelentes condimentos multiusos. Otra forma de darle un toque especial a tus comidas es con un chorrito de vinagre o jugo de limón.

GRANOS REFINADOS



Los cereales refinados, al ser más procesados, contienen solo una cuarta parte de las proteínas y casi la mitad de los nutrientes que sus homólogos integrales. Opta por arroz integral en lugar de arroz blanco; pasta elaborada con cereales integrales, legumbres o verduras; y harinas integrales en lugar de harina blanca. Al hornear, las harinas integrales no siempre sustituyen a la harina blanca en la misma proporción, ya que son más densas.

CARNE ROJA



Las carnes rojas contienen grasas saturadas que pueden aumentar el riesgo de enfermedades cardíacas, cáncer y diabetes. En su lugar, opta por aves de corral, como pollo o pavo, o mariscos. El tofu y las legumbres son excelentes opciones de origen vegetal.

Referencia: Zanteson, Lori. "Aumenta los nutrientes de tus comidas con simples cambios de ingredientes", Environmental Nutrition.