

## Healthy Cooking Tips

R. Alonzo Villarreal, R.D.

Why do people sometimes have such hesitation towards following recommendations to make healthier ingredient choices? Understandably, making changes to lifelong cooking habits can be difficult and even frightening at times. It can also be frustrating when the attempt at healthful cooking results in meals that aren't as well received as their unhealthier counterparts.

Healthy cooking recommendations that are commonly provided to people include limiting the amount of unhealthier types of fats, sugar and salt. When people follow these recommendations, they are removing or limiting ingredients without adding anything back in terms of *flavor*.

To supplement more traditional recommendations, here are some suggestions that can be used to help maintain and even increase flavor and acceptability when creating healthier meals:

- Using more herbs and spices instead of relying solely on salt greatly benefits overall flavor. Also toasting spices in a dry pan for 2-3 minutes over medium heat and then freshly grinding them can make their flavor and aroma much more pronounced.
- Cooking techniques can also be used to greatly increase flavor. Browning foods by roasting, grilling, searing, and several other cooking techniques create deep complex flavors through caramelization and maillard reaction. For example, the use of grilled or roasted corn in recipes adds much more flavor than boiled or frozen corn.
- Natural sweeteners such as honey, molasses, and fruit juices and preserves can add sweetness as well as additional flavor to baked goods and desserts. Using a small amount of these items can be more impactful in recipes than sugar on its own.

When unhealthy fats, sugars and salts are used as a foundation for flavor in a recipe, it's no wonder the meal falls apart in terms of acceptability when they're removed. Remember, by filling in the gaps of the foundation with healthier forms of flavor, the meal has a much greater ability to stand on its own.

Consejos Saludables de Cocina  
R. Alonzo Villarreal, RD

¿Por qué es que a veces la gente tiene temor de seguir recomendaciones que incluyen utilizar ingredientes más saludables? Es comprensible pues hacer cambios en los hábitos de cocina que se han utilizado toda la vida puede ser difícil y aterrador. También puede ser frustrante cuando el resultado de utilizar métodos más saludables resultan en comidas que no son muy bien recibidas en casa.

Recomendaciones de cocina saludable que normalmente incluyen la limitación de la cantidad de grasas no saludables, limitación de azúcar y de sal. Cuando la gente sigue estas recomendaciones ellos eliminan o limitan estos ingredientes sin añadir nada nuevo para dar *sabor*.

Como complemento de las recomendaciones más tradicionales, aquí hay algunas sugerencias que pueden ser usados para ayudar a mantener e incluso aumentar el sabor y la aceptabilidad al momento de crear comidas más saludables:

- El uso de más hierbas y especias en lugar de depender exclusivamente de la sal beneficia en gran medida el sabor en general. También tostar las especias en un sartén seco durante 2-3 minutos en fuego medio y luego recién molido. Este método hace que los sabores y aromas broten mucho mejor pronunciados.
- Las técnicas de cocina también se puede utilizar para aumentar grandemente los sabores. Comidas con tiempo medio de asar, asar, dorar, y varias otras técnicas de cocina crean profundos sabores complejos a través de la caramelización y la reacción conocida por estilo maillard. Por ejemplo, el uso de maíz a la parrilla o asado en las recetas añade sabor mucho más que maíz cocido o congelado.
- Endulcantes naturales como la miel, la melaza, y jugos de frutas y conservas se pueden agregar dulces sabores adicionales a los productos horneados y postres. Usando una pequeña cantidad de estos elementos puede ser más impactante en las recetas que el azúcar por sí solo.

Cuando las grasas no saludables, los endulcantes y sal se utilizan como base para el sabor en una receta, no es de extrañar en aquellas comidas, asegura se cae a pedazos en términos de aceptabilidad cuando se omiten. Recuerde que, al cumplir las bases con técnicas más saludables de sabor, la comida tiene una capacidad mucho mejor para valerse por sí misma.