Comidas Para Su Familia
¡Fáciles, Sabrosas, y Saludables!

Son las 4 p.m., y usted se encuentra ¡correteando a todos lados! Tiene que buscar a los niños a la guardería, parar en la tienda y hacer otros mandados. Además, tiene que arreglarse para una reunión esta noche. ¿Cómo hace para también servir una cena saludable?

Siguiendo estos cortos consejos, es fácil preparar comidas saludables y libres de estrés. Use el tiempo ahorrado para compartir con su familia.

Planee con tiempo.

¡Mantenga sus comidas simples! Usted puede preparar comidas saludables rápidamente.

Cocine cuando tenga más tiempo – quizá los fines de semana. Haga sopas, asados, o guisos y congélelos para consumirlos durante la semana.

Prepare algunas cosas el día antes. Lave y corte los vegetales o haga una ensalada de frutas. Sus niños pueden ayudarle. Cocine la pasta para una ensalada. Cocine carne magra molida o de pavo para tacos. Refrigere todo hasta el momento de usarse.

Comidas rápidas

Sopas abundantes: Agrege vegetales congelados o enlatados con poca sal a sus sopas.

Platillo con pasta: Mezcle jamón ligero en trozos, pollo cocido o atún y vegetales cocidos, con macarrones con queso.

Súper chili: Sirva chili con carne casero o enlatado sobre papas horneadas o arroz integral.

Sus ideas:

_____

_____

Ame A Su Familia Alimente Su Futuro

Educación Nutricional A Través Del Programa De Cupones Para Alimentos

Compre productos que ahorren tiempo.

Revise el precio de alimentos que estén rallados, cortados, lavados. Éstos tienden a costar más, pero pueden ahorrarle tiempo. Pruebe queso ligero rallado, pollo en trozos, y legumbres mezcladas cuando estén en oferta.

Abastezca su cocina. Compre alimentos que used pueda preparar y servir rápidamente:

- Frutas (frescas, congeladas, enlatadas, o secas)
- Vegetales (frescos, congelados, o enlatados)
- Frijoles, pescado, o carnes enlatados
- Sopas o asados enlatados
- Huevos
- Pan o pasta integrales
- Arroz integral
- Queso ligero o sin grasa o yogur

Ahorre tiempo en la cocina.

Cocine para todos a la vez. ¿Sus niños prefieren los vegetales, la carne, el arroz o la pasta solos? De ser así, aparte sus porciones antes de agregar otros ingredientes. Así no necesitará tiempo extra para preparar comidas diferentes.

Cocine rápidamente. Use el microondas o sofría cuando pueda. Hornear toma más tiempo.

Prepare comidas y meriendas sin cocinar:

- Ensaladas con atún, pollo o frijoles enlatados
- Emparedados fríos
- Vegetales crudos con yogur ligero
- Frutas

Consejo: ¡A los niños les encanta las comidas que puedan agarrar con las manos!

Cocine para hoy y para después. Prepare suficiente salsa para la pasta de hoy y para servir sobre papas horneadas mañana.

Cocine en familia.

Prepare comidas con sus niños. Pídales que:

- Preparen la mesa.
- Sirvan la leche.
- Ayuden a mezclar.
- Midan porciones o ingredientes.
- Escojan los vegetales a comer.
- Escojan los ingredientes de la ensalada.
- Escojan frutas para la merienda.
- Escojan un nuevo alimento para probar.

Escriba otras ideas aquí:

Sus niños irán aprendiendo a ayudarle. Cocinar en familia le brinda tiempo para conversar con sus hijos, aún en los días muy atareados.

MiPirámide
PASOS HACIA UNA MEJOR SALUD
MyPyramid.gov

USDA
Food and Nutrition Service
U. S. Department of Agriculture

USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Enero 2007