

Comidas y bocadillos rápidos y saludables



Consejo:

Prepare una comida rápida y nutritiva con pasta integral, carnes magras y verduras congeladas o que hayan sobrado de otra comida.

Consejo:

Mantenga a mano pescado enlatado para preparar comidas rápidas que contengan grasas saludables.

Consejo:

Ahorre tiempo con una olla grande de cocción lenta. Prepare dos o tres cenas saludables sin pasar mucho tiempo en la cocina.

¿Tiene poco tiempo? Ponga en práctica estos consejos para preparar comidas saludables rápidamente.

Cenas en un dos por tres

Pasta y ...

Gerardo: Siempre tengo en la despensa un par de cajas de pasta integral y latas de puré de tomate sin sal. No me gusta toda la azúcar y la sal que le agregan a algunas de las salsas para pasta que se consiguen en la tienda. Por eso preparo mi propia salsa. Les agrego a los tomates albahaca y orégano secos, cebolla picada y mucho ajo. Incluso agrego una bolsa de pechuga cocida de pollo y le pongo verduras congeladas o verduras que hayan sobrado de la noche anterior. Mi salsa es nutritiva y contiene poca grasa, sal y azúcares añadidos.

Si le sumo una ensalada, tengo una comida saludable en menos tiempo del que toma alistar a los niños para ir a un sitio de comidas rápidas. Además, a mis hijos les encanta esta comida.

Pescado en un minuto ...

Aurora: Mi lema es que las comidas deben ser «sencillas, bien hechas y rápidas». Siempre tengo en la despensa latas de salmón y de atún porque contienen grasas saludables. Las croquetas de salmón o de atún tardan menos de 15 minutos en prepararse. Solo hay que agregar cebolla picada, migas de pan integral, un huevo batido y semillas de apio. Se hacen las croquetas y se asan en una sartén rociada con aceite en spray hasta que estén doradas y crocantes por ambos lados.

Olla de cocción lenta ... ¡al rescate!

Ana: Una vez por semana preparo cantidades grandes de comida en la olla de cocción lenta. Pico montones de verduras –zanahorias, cebollas, calabacín, pimientos (chiles) dulces– o lo que tenga a mano. Pongo las verduras en el fondo y encima pongo pechugas de pollo sin piel o carne magra de res.

Luego agrego una lata de tomates sin sal, orégano y dos dientes de ajo. En vez de pasar horas en la cocina, hago otras cosas entretenidas. Al mismo tiempo, hago tres cenas deliciosas y saludables en menos tiempo del que gasto en preparar una sola.

¿Qué va a preparar para la cena esta noche?

¿Por qué no ensaya lo que les da resultado a Gerardo, Aurora y Ana?



Si desea más información, visite

<http://www.healthfinder.gov/espanol/>

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Almuerzos sustanciosos y saludables en un abrir y cerrar de ojos

- ¿Le encantan los sándwiches?** Llénelos de proteínas que contengan poca grasa, como pollo asado o atún. Prepárelos sin carne, con mantequilla de cacahuete, queso semidescremado, rodajas de huevo cocido o frijoles refritos sin grasa.
- Llénelos de verduras.** Además de la lechuga y el tomate, póngales rodajas de cohombro (pepino), pimientos (chiles) verdes o tiras de calabacín verde para que queden más crujientes.
- Opte por los granos integrales.** En vez de pan blanco o pan de huevo, haga los sándwiches con pan de granos integrales o de 100% trigo integral, tortillas y pan árabe o pita.
- ¿Prefiere las ensaladas?** Agregue carnes magras, frutas, frijoles y nueces a la ensalada verde. Póngale arándanos secos, trozos de fruta, frijoles rojos, cacahuates (maní) y almendras.

¿Tiene prisa? En las comidas rápidas hay alternativas más saludables.

No haga caso de las ofertas ni de las rebajas en porciones más grandes.

Las calorías se irán sumando si pide el sándwich más grande, los alimentos fritos y los refrescos.

Marque lo que va a poner en práctica para reducir la cantidad de calorías que consume cuando come fuera de casa:

- Pida la hamburguesa normal o la de niño y llénela de lechuga, tomates y cebollas.
- Si pide una hamburguesa o un sándwich más grande, pártalo por la mitad. Cómase la mitad ahora y refrigere el resto para el almuerzo de mañana.
- Pida el sándwich pequeño de pavo o de pollo asado en vez del grande. Llénelo de verduras (espinaca, tomates, cohombros [pepinos] y cebollas).
- Tome agua o leche semidescremada o descremada, en vez de tomar leche entera, bebidas con sabor a frutas o refrescos.

Prefiera lo más saludable.

- En vez de papas a la francesa, pida una ensalada pequeña con aderezo sin grasa o bajo en grasa. O comparta con un amigo una porción pequeña de papas.
- En vez de mayonesa corriente, use mostaza o mayonesa sin grasa o baja en grasa.
- Pida habichuelas (ejotes) o zanahorias crudas en vez de ensalada de repollo con mayonesa. Pida una papa asada pequeña con guiso en vez de puré de papa con salsa de carne.
- Pida una pizza delgada de verduras con ensalada en vez de una pizza gruesa con carne o con queso adicional.
- Reserve las tortas, los pasteles y los bizcochos de chocolate para darse gusto de vez en cuando. En su lugar, pida frutas o comparta el postre con alguien.

