

IDEAS DE PREPARACIÓN DE COMIDAS SALUDABLES

Planear con anticipación es la clave del éxito cuando se trata de comer una dieta nutritiva.

PLANEAR CON ANTICIPACIÓN

- Piense en el plato al planear las comidas (PROTEINA, GRANOS, FRUTAS, VEGETALES)
- Incluya a sus hijos en la preparación de comidas
- planear las comidas basadas en lo que las tiene actualmente en la despensa o refrigerador con el fin de ahorrar dinero y minimizar el desperdicio de alimentos
- Considere sus días más ocupados. ¿Qué haría más fácil comer una comida saludable?
 - comida instantánea de olla, sobras listas para ser recalentadas
 - un refrigerio saludable, como una bandeja vegetariana, se puede tirar y servir hasta que la cena esté lista

COCINA POR LOTES

Cocine una cantidad mayor para tener sobras o utilizar los alimentos de una manera diferente. La cocción por lotes puede ser más eficaz si prepara el grupo de alimentos en el que su familia tiene más dificultades, ya sea encajando o que tarda más en cocinar,

ejemplos:

- Quinoa de arroz integral
- Arroz integral
- Pollo/carne Asado
- Carne molida
- Carne desmenuzada
- Verduras asadas, batatas, etc.
- Comida de avena, avena cortada en acero
- Huevos cocidos
- Cortar / lavar frutas y verduras



DE LA MISMA MANERA DE LA COMIDA DIFERENTE

- Huevos cocidos- en tostada o ensalada de huevo
- Carne molida = tacos O Espaguetis
- Verduras asadas = en un omlete O en salteado con carne o pollo