

# Comidas Prácticas

## Planifique con anticipación.

**¡Simplifique sus comidas!** Usted puede preparar comidas sanas de forma rápida.

**Cocine cuando tenga más tiempo** – tal vez los fines de semana. Prepare sopas, guisos, o cazuelas para congelar para la semana siguiente.

### **Realice algunas tareas el día anterior.**

Lave y corte las verduras o prepare ensalada de frutas. Cocine los fideos para las ensaladas de pasta. Cocine carne picada magra o pavo para los tacos. Refrigere todos los productos alimenticios hasta el momento de usarlos.

## Compras para ahorrar tiempo.

**Verifique los precios de los alimentos rallados, picados o lavados.** A menudo, estos alimentos cuestan más, pero pueden ahorrarle tiempo. Pruebe queso rallado con bajo contenido de grasa, pollo cortado y mezclas de verdes para ensaladas cuando estén en oferta.

**Surta su cocina.** Compre alimentos que pueda preparar y servir en un caso de apuro, por ejemplo:

- Frutas (frescas, congeladas, enlatadas o secas)
- Verduras (frescas, congeladas o enlatadas)
- Habichuelas enlatadas, pescado, pollo o carne
- Sopas o guisos enlatados
- Huevos
- Pan o pasta integrales
- Arroz integral
- Queso o yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa

## Comidas rápidas:

**Sopa sustanciosa:** Agregue verduras enlatadas o congeladas a la sopa.

**Plato de pasta:** Mezcle verduras cocidas con jamón magro picado, pollo cocido o atún en sus platos de pasta.

**Súper chile:** Sirva chile hecho en casa o enlatado sobre las patatas al horno o arroz integral.

### **Sus ideas:**

---

---

## Ahorre tiempo en su cocina.

**Cocine de forma rápida.** Cocine en el horno microondas, a la parrilla o sofría siempre que pueda. Asar y hornear llevan más tiempo.

### **Prepare comidas y bocadillos sin cocinar:**

- Ensaladas con atún, pollo o habichuelas enlatadas
- Sándwiches fríos
- Verduras crudas y salsa de yogur con bajo contenido de grasa
- Fruta

### **Cocine para hoy y para más adelante.**

Usted puede preparar suficiente salsa de carne para los espaguetis de hoy y para cubrir una patata asada mañana.



Esta institución es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. El Programa de Cupones para Alimentos ofrece asistencia en nutrición a las personas de bajos ingresos. También puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para mejorar su dieta. Si desea más información, llame al

1-800-221-5689.