

# Sugerencias para las familias ocupadas



## Planee sus comidas

- ♥ Planee las comidas de la semana teniendo en cuenta los horarios de la familia.

## Use una lista para las compras

- ♥ Ahorre tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado. Haga y use una lista para las compras.



## Comparta las tareas de preparación de las comidas

- ♥ Enseñe a su familia cómo hacer las compras en el supermercado.
- ♥ Déle tareas a su esposo y a sus hijos en la preparación de las comidas y en la limpieza de la cocina.
- ♥ Vaya limpiando mientras cocina y así tendrá menos que limpiar después que termine de cocinar.
- ♥ Comparta con otros familiares o vecinos la tarea de cocinar. Por ejemplo, cada familia puede cocinar lo suficiente para compartir la comida con otra familia.

## Cocine por adelantado

- ♥ Cocine algunas cosas por adelantado (como la salsa para los macarrones). Use la salsa para hacer otras comidas rápidas. Puede agregar pollo o carne a la salsa y servirla sobre fideos o arroz con verduras.
- ♥ Comience a preparar la comida la noche anterior; por ejemplo, deje marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.
- ♥ Empaque el almuerzo la noche anterior.
- ♥ Prepare ensalada suficiente para 2 días. Guarde la ensalada preparada (sin agregar aderezo o tomate) en el refrigerador en una bolsa plástica.
- ♥ Cocine dos o tres comidas en su día libre y congélelas. Use la comida congelada los días que no tenga tiempo de cocinar.
- ♥ Adelante la preparación de la comida del día siguiente, cortando y limpiando las carnes la noche anterior.
- ♥ Cocine las comidas en una olla de cocción lenta (*Crock-Pot*®).

## Prepare comidas sencillas

- ♥ Cocine las verduras al vapor y sírvelas sin salsas.
- ♥ Use verduras congeladas sin salsas.
- ♥ Haga las carnes a la parilla, en el horno o en cacerola.
- ♥ Haga guisos y estofados que lleven varios grupos de alimentos en lugar de preparar varios platillos.
- ♥ Use verduras congeladas cortadas (como habichuelas verdes, brócoli y zanahorias).
- ♥ Use el horno de microondas para cocinar o descongelar.
- ♥ Aprenda recetas sencillas que puedan hacerse en menos de 30 minutos.

## Use hierbas y especias

- ♥ Pique hierbas frescas y mezcle con agua. Ponga la mezcla en un recipiente para hacer cubos de hielo. Deje que se congele. Guarde los cubos congelados en una bolsa plástica. Úselos cuando necesite hierbas frescas.
- ♥ Siembre cilantro, perejil o tomillo en una maceta. Ponga la maceta en la ventana donde le dé el sol.
- ♥ Tenga a mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas es igual a 3 cucharaditas de hierbas frescas.

## Tenga a mano bocadillos rápidos

- ♥ Pruebe estos bocadillos saludables:
  - Frutas y verduras frescas
  - Cereales secos de trigo integral, de estilo listos para comer
  - Yogur sin grasa o con bajo contenido de grasa
  - Queso sin grasa o con bajo contenido de grasa
  - *Chips* de tortilla de maíz al horno
  - Pan de trigo integral

