

## Tácticas para comer de manera saludable en familia y ahorrar tiempo

Seguramente usted desea ayudar a su familia a comer de manera saludable. Entonces, ¿qué lo detiene? Si piensa que se tarda demasiado tiempo en comprar y preparar comidas nutritivas, hay muchos que piensan como usted. Según una encuesta realizada por la Asociación Americana de Dietistas, muchas personas no se esfuerzan más para comer de manera saludable porque piensan que hacerlo toma demasiado tiempo.

Pero hay buenas noticias: el camino hacia una alimentación saludable está lleno de atajos. Pruebe estas tácticas que lo ayudarán a alimentar bien a su familia, darle mucho sabor a la comida y ahorrar tiempo:

### Haga cambios simples en el supermercado

No se necesita tiempo adicional para comprar productos como cereales integrales, leche descremada, carne magra molida, papitas horneadas, pan integral o queso reducido en grasa. Lo mismo se aplica a los bocadillos nutritivos como yogur, pasas, barras de jugo de frutas congeladas, *hummus* (salsa de garbanzos) y pan de pita integral.

### Pruebe los productos

Hay frutas y verduras lavadas, cortadas y listas para consumir para todos los gustos. Piense en las bolsas de lechuga y espinacas, en las zanahorias bebé, en el brócoli y la coliflor cortada, en el melón y la piña en cubos. Por supuesto, los favoritos como manzanas, peras, naranjas, plátanos y uvas son también frutas rápidas. Para cambiar un poco, pruebe nuevas variedades; con frecuencia puede probar una muestra allí mismo, en el departamento de frutas y verduras.

### Pase por la barra de ensaladas

Seguramente puede usarla para preparar rápidamente una ensalada. ¡Pero piense más allá de la barra de ensaladas! Ahorre tiempo en los pasos de preparación al elegir ingredientes listos para la receta de esta noche. Pruebe cebollas, apio y zanahorias cortadas para preparar una sopa o un guisado, o lechuga, tomate y queso cortado para preparar tacos. Mientras lo hace, tome ensalada de frutas para el postre.

### Prepare su despensa

No espere a quedarse sin comida. Tenga a mano buenas cantidades de alimentos que se usan para preparar comidas rápidas saludables como frijoles enlatados y atún, pasta de distintas formas, frascos de salsa para espaguetis y arroz integral de cocción rápida. Tenga también algunas frutas y verduras enlatadas o congeladas. Siempre estarán allí cuando las necesite y son tan nutritivas como las frescas, porque están envasadas en su punto de mayor frescura.

## **Prepare cantidades mayores el fin de semana**

Dedique unas pocas horas para preparar una gran cazuela de *chili*, una sopa succulenta, un plato de pasta o un guisado. Cuando los horarios se complican durante la semana, usted y su familia solo tendrán que calentar un poco ¡y listo!

## **Use técnicas de cocina para ahorrar tiempo**

Hornee el pollo en lugar de freírlo, o deje que una cazuela de sopa de frijoles burbujee en la hornalla. Mientras tanto, puede preparar el resto de la comida, hacer algunas tareas domésticas o simplemente relajarse y descansar durante unos minutos.

## **Deslice una buena nutrición entre los favoritos**

Prepare la avena instantánea con leche en lugar de agua. Llene los sándwiches de lechuga y tomate. Agregue verduras mixtas congeladas a las sopas enlatadas. Prepare su pizza de queso congelada favorita con un arcoíris de verduras como flores de brócoli, pimientos rojos picados o rodajas de calabacitas. (Consejo: Pase las verduras por un poco de aceite vegetal en primer lugar, para que no se sequen).

## **Aproveche las porciones grandes del restaurante**

Traiga lo que sobre a casa para comenzar rápidamente la comida de mañana. Por ejemplo, corte los sobrantes de un filete en rodajas para preparar un salteado de carne y brócoli.

Usado con permiso. [© 2011 International Food Information Council Foundation](#)