

# Coma Bien

Consejos sobre alimentación, nutrición y salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## Consejos inteligentes para comidas exitosas

Preparar comida en casa puede ser una manera excelente de ahorrar dinero, expresar creatividad y mantener el rumbo con una alimentación saludable. Sin embargo, cocinar también puede ser un desafío para muchas personas.

¡Con algunos consejos y herramientas, cocinar en casa se vuelve un poco más fácil para todos!

### Mantenga una despensa bien surtida

Si algunos días no tiene tiempo para planificar las comidas o tiene invitados inesperados, una despensa bien surtida puede ayudar a aliviar la presión que llega en el momento de hacer la comida. Mantenga lo siguiente a mano para poder preparar platos rápidos y fáciles.

#### Productos no perecederos

- Frijoles, guisantes y lentejas secos o enlatados (como frijoles negros, rosados, blancos y pintos; garbanzos, guandules verdes o amarillos y lentejas)
- Vegetales enlatados sin sal añadida (como tomates cortados en cubitos, arvejas o guisantes, judías y maíz)
- Granos enteros (como arroz integral, quínoa, avena, mijo y pasta integral)
- Bolsas o latas de pescado y pollo
- Aceites de oliva, canola u otros vegetales
- Hierbas secas y especias
- Comidas Congeladas

#### Comidas Congeladas

- Vegetales (como brócoli, coliflor, zanahorias y coles de Bruselas)
- Frutas (como bayas, cerezas y bananas)
- Masa de pizza de trigo integral
- Aves o mariscos congelados



### Invierta en las herramientas adecuadas

Si bien se puede improvisar, las siguientes herramientas hacen que el oficio en la cocina sea más fácil.

- Bandejas para hornear y para asar
- Olla, cacerolas y sartenes
- Pinzas y espátulas
- Cucharas ranuradas y para mezclar
- Guantes y toallas
- Colador o cedazo
- Tazones de varios tamaños para mezclar
- Tablas de cortar, separadas para alimentos crudos y cocidos
- Tazas y cucharas medidoras
- Cuchillos profesionales y peladores de vegetales

## No se estrese

No necesita ser un maestro de cocina para preparar algo sabroso y nutritivo.

Puede crear comidas saludables y sabrosas sin receta. Por ejemplo:

- Pescado al horno con vegetales salteados y arroz
- Burrito de frijoles negros y vegetales
- Huevos revueltos con queso, salsa y tostadas integrales

Si no tiene un ingrediente, pruebe sustituyendo con algo similar:

- ¿Está haciendo hamburguesas de frijoles negros pero no tiene suficientes? Pruebe hacerlas con frijoles pintos.
- ¿Tiene pasta pero olvidó la salsa? Mezcle tomates enlatados con un chorrito de aceite de oliva y sazone con hierbas para proporcionar ese sabor extra.
- Si le falta la crema agria, puede sustituirla con yogur griego en chiles, papas y pasteles.
- La coliflor puede reemplazar al brócoli en guisos y sopas.



## Mezclar y combinar

Estas son mezclas fáciles que combinan bien y contienen muchos elementos que ya puede tener a mano:

- Pasta integral con garbanzos y tomates enlatados, sazonada con albahaca y acompañada con vegetales mixtos congelados preparados en el microondas.
- Quínuia con frijoles negros, maíz y pimentón, aderezada con aceite de oliva y jugo de limón.
- Ensalada de lechuga, huevos duros, atún, tomates y aceitunas y aderezada con un poquito de aceite de oliva y vinagre.
- Sopa usando pollo asado o al horno, caldo bajo en sodio, vegetales y arroz integral.

Encuentre más consejos de alimentación saludable en:

[www.eatright.org](http://www.eatright.org)

[www.kidseatright.org](http://www.kidseatright.org)

[www.MyPlate.gov](http://www.MyPlate.gov)

**Para encontrar un nutricionista dietista registrado en su área y obtener información adicional sobre alimentos y nutrición, visite [eatright.org](http://eatright.org).**

**eat right.** Academy of Nutrition and Dietetics

La Academia de Nutrición y Dietética es la mayor organización de profesionales de alimentación y nutrición. La Academia se compromete a mejorar la salud y el avance de la profesión de dietética a través de la investigación, educación y abogacía.

Esta hoja de consejos es proporcionada por: