

Sea Rápido

Puede preparar comidas saludables rápidamente. Aquí les mostramos como:

- Planifique los menús semanales por adelantado.
- Escoja recetas con pocos ingredientes (no más de cinco) y poco tiempo de cocción.
- Cuando esté comprando, compre lechuga pre-lavada, pre-cortada, ensalada mixta, vegetales, o fruta.
- Escoja carnes magras que estén pre-cocidas y solamente deban ser recalentadas.
- Mantenga vegetales congelados y en lata a la mano para agregarlos rápidamente a las comidas.
- Cocine sopas, guisos, o carne en una olla de cocción lenta cuando usted esté ocupado.
- Dedique algo de tiempo el fin de semana a preparar sus recetas favoritas si usted está muy ocupado para cocinar durante la semana.
- Prepare lo suficiente para varias comidas. Divida las comidas en porciones individuales en bolsas para el congelador o recipientes.
- Añada una ensalada verde mixta y una porción de fruta a la comida.
- Considere las comidas congeladas pre-empacadas o refrigeradas que sean bajas en calorías, grasa, y sal. Añada vegetales para balancear la comida.



Estos son algunos consejos acerca de técnicas de preparación de alimentos rápidos y nutritivos:

- **Sofreír o Saltear.** Si usted no tiene un wok, utilice un sartén de acero o anti-adherente. La mayoría de los platos se pueden preparar utilizando una pequeña cantidad de aceite de oliva o aceite de canola, o caldo reducido en sodio.
- **Microondas.** Debido a que los microondas cocinan tan rápido, la mayoría de nutrientes permanecen intactos en los alimentos que se están preparando. Lea las instrucciones de cocción cuidadosamente; es fácil cocer de más los alimentos.
- **Olla de cocción lenta.** Este útil aparato cocina los alimentos lentamente a bajas temperaturas. Si la enciende en la mañana la cena estará lista y esperando para cuando llegue a casa. Las sopas, guisos y estofados son comidas excelentes para preparar de esta forma. Los cortes de carne extra-magra, con menos grasa se vuelven blandos y jugosos cuando se cocinan en una olla de cocción lenta.
- **Hornear, Cocinar a la Parrilla y Asar:** Hornear, cocinar a la parrilla, o asar los alimentos sobre una rejilla para drenar la grasa durante la cocción. Esta no solamente es la forma más saludable de comer, sino que también es delicioso.
- **Cocer al Vapor:** Cocer al vapor utilizando un microondas, sobre la estufa, o en una olla de vapor. Cocer al vapor ayuda a conservar los nutrientes y el sabor en los alimentos, sin añadir grasa.
- **Cocinar a Presión:** Al utilizar el vapor, las ollas a presión pueden cocinar una libra de papas en solo 4 minutos o un guiso de pollo en menos de media hora. Una olla a presión también puede convertir un corte duro de carne en un corte blando para servir como plato principal. No condimente en exceso los alimentos, la cocción a presión utiliza muy poco líquido, de manera que los sabores se concentran más.
- **Escalfar:** Al escalfar, los alimentos se cubren con líquido (como caldo, leche, o vino) y se hierven a fuego lento hasta que estén cocidos. Cuando se cocina escalfando se utiliza menos líquido que al cocer al vapor o hervir, de manera que los sabores delicados se diluyen menos. Escalfar funciona bien con el pescado o los huevos.

