

# Comidas para la familia – ¡RÁPIDAS y sanas!

¡Tiene diez cosas para hacer al mismo tiempo! Son las 4 p.m. Tiene que buscar a su hijo en la guardería, detenerse en la tienda y hacer varios mandados. Además necesita prepararse para una reunión en la noche. ¿Cómo preparar una comida sana además de todo eso?

Algunas medidas para ahorrar tiempo pueden ayudarla a preparar una comida fácil para toda la familia, con menos estrés. Use el tiempo que ahorra para disfrutar de su familia.



## Planifique con anticipación.

- **¡Prepare comidas sencillas!**  
Los alimentos que mantienen a su familia saludable pueden ser rápidos de preparar. A menos que sea una ocasión especial, dedique tiempo a estar juntos, ¡no a preparar comidas que llevan mucho tiempo!
- **Cocine cuando tenga más tiempo,** quizás durante los fines de semana. Prepare sopas, estofados o guisados para congelar para la semana.
- **Haga algunas tareas con anticipación,** algunas horas antes o el día anterior. Lave y corte las verduras o haga la ensalada de fruta. (Su hijo puede ayudar). Cocine los fideos para la ensalada de pasta. Cocine la carne picada magra para los tacos.



## Tres comidas para la familia rápidas de preparar

- **Sopa nutritiva:** Agregue verduras enlatadas o congeladas a la sopa de tomate o de pollo.
- **Pasta:** Mezcle jamón o fiambre magro picado y verduras cocidas a los macarrones con queso.
- **Papas rellenas nutritivas:** Sirva chili preparado en casa o enlatado sobre una papa al horno o arroz.
- **Sus ideas:**



Adaptado de \_\_\_\_\_

**NIBBLES FOR HEALTH**

Boletín de nutrición para padres con hijos pequeños, USDA, Servicio de Alimentación y Nutrición

# Comidas para la familia – ¡RÁPIDAS y sanas!

## Compras que ahorran tiempo.

- **Compre alimentos parcialmente preparados.** Pruebe el queso rallado, el pollo trozado y las ensaladas de hoja verde para ahorrar tiempo. Estos alimentos a menudo cuestan más, así que verifique el precio.
- **Aprovisione su cocina.** Compre alimentos que pueda preparar y servir cuando tenga prisa, como:
  - Fruta enlatada
  - Pan integral
  - Verduras y frijoles enlatados o congelados
  - Pasta
  - Arroz
  - Queso
  - Carne, aves y pescados enlatados
  - Yogurt semidescremado
  - Sopas o estofado enlatado
  - Comidas congeladas

## Disfrute de la ayuda en la cocina.

- **Haga participar a su pequeño ayudante.** Pídale a su hijo que ponga la mesa, sirva la leche o que haga otras tareas sencillas. Con el tiempo, los niños desarrollarán las habilidades y la confianza para ayudar aún más. Preparar comidas para la familia también es una oportunidad de disfrutar juntos un rato, incluso en los días con muchas actividades.

## Ahorre tiempo en la cocina.

- **Cocine una vez para todos.** ¿A su hijo le gustan las verduras, la carne, el arroz o los fideos sin ningún agregado? Si es así, guarde una porción aparte antes de agregar otros ingredientes. No tendrá que dedicar tiempo adicional para preparar comidas diferentes.
- **Cocine rápido.** Prepare a la parrilla, cocine en el wok o en el microondas siempre que sea posible. Hornear lleva más tiempo.
- **Prepare comidas que no se cocinan:** Ensaladas con atún enlatado, pollo o frijoles, sándwiches fríos, verduras crudas con salsa de yogurt, fruta. Consejo: ¡A los niños les gustan los alimentos que se comen con las manos!
- **Haga el doble o el triple.** Cocine para hoy y para más adelante. Puede hacer suficiente salsa de carne para el espagueti de hoy y para poner por encima de las papas al horno mañana.



**Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad**  
**WIC y los servicios de nutrición**  
**P.O. Box 570, Jefferson City, MO 65102-0570**  
**573-751-6204**

**[www.dhss.mo.gov/WIC](http://www.dhss.mo.gov/WIC)**

DHSS es un empleador que brinda oportunidades igualitarias para el empleo/políticas de discriminación positiva. Los servicios son proporcionados en forma no discriminatoria. Se pueden obtener formas alternativas de esta publicación para personas con discapacidades comunicándose con el Departamento de Salud y Servicios para Personas de la Tercera Edad de Missouri al 573-751-6204. Las personas con impedimentos en la audición o en el habla deben llamar al 1-800-735-2966. Voz: 1-800-735-2466.

Spanish #1055 (07-07)