

# FORMAS DE MANTENERSE

## SALUDABLE



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
EXTENSION

College of Agricultural, Consumer and Environmental Sciences

# WELLNESS

## WAYS

Ideas para comer mejor por menos . . .

Abril 2009

Ideas for Eating Better For Less . . .

April 2009

### Comidas fáciles y rápidas

Las comidas simples pueden ser saludables y dejan más tiempo para pasar en familia.

- **Adelante trabajo en la cocina.**
  - Lave y corte las frutas y vegetales.
  - Cueza los fideos, la carne molida y la carne de aves, y guardándolos en la nevera hasta que sea el momento de usarlos.
- **Emplee las formas rápidas de cocinar** – en el microondas, en el asador o fritos en el wok, cuando sea posible.
- **Prepare comidas “sin cocción”** (emparedados, ensaladas) **los días que esté muy ocupada/o o se sienta cansada/o.**
- **Cocine para todos.** Si a algún miembro de su familia le gusta la comida sin condimentos, aparte una porción antes de agregar los otros ingredientes.

### Quick & Easy Meals

Simple meals can be healthy and give you more family time.

- **Do some cooking tasks ahead of time.**
  - Wash and cut fruits and vegetables. Refrigerate.
  - Cook noodles or ground meat and poultry. Refrigerate food until ready to use.
- **Use quick ways to cook** – microwave, broil or stir-fry when possible.
- **Make “no-cook” meals** (sandwiches, salads) **on days you are very busy or feel tired.**
- **Cook once for everyone.** If some family members like plain food set some food aside before adding other ingredients.



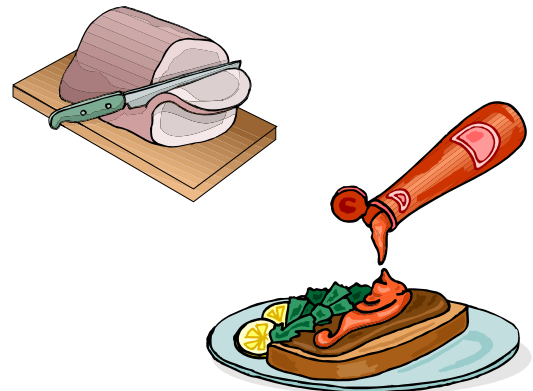
## Comidas fáciles y rápidas

- **Prepare suficiente para dos comidas.**
  - Las sobras pueden guardarse por 2 o 3 días en la nevera. Sirva la misma comida durante dos días como platos diferentes.  
**Ejemplo:** El cerdo asado lo puede servir el primer día como plato principal y en uno o dos días, en rodajas en emparedado con salsa de carne.
  - Congele los platos como sopas, guisos y gratinados para una segunda ocasión.
- **Las comidas que demoran más de media hora de preparación, pueden ser hechas los días que tenga más tiempo libre.** El día que cocine, prepare el doble de sopas, guisos y gratinados. Congele la mitad para otra comida familiar en un día de trabajo o en una ocasión posterior.



## Quick & Easy Meals

- **Make enough food for two meals.**
  - Leftovers will keep for 2 or 3 days in the refrigerator. Serve the same food on two different days as two different dishes.  
**Example:** A pork roast is served for the first meal. Refrigerate leftovers and serve again in a day or two as sliced pork sandwiches with barbecue sauce.



- Freeze dishes like soups, stews, and casseroles for a second meal.
- **Meals that take longer than a half-hour to prepare could be made on days that you have extra time.** Make a double batch of home-made soups, stews or casseroles on days you do not work. Freeze half for a second meal to serve your family on a work day a week or two later.

# Comidas a la Plancha

Serves 4 to 6

Elija un alimento de cada columna.



	<b>SALSA</b> <i>1 lata de sopa más 1 ½ lata de leche o agua</i>	<b>CARNE, POLLO, PESCADO O FRIJOLES</b> <i>1 libra o 1 ½ tazas "Cocido"</i>	
<b>PAN &amp; CEREALES</b> <i>1 taza, crudo</i>	Crema de papas Crema de pollo Crema de apio Crema de hongos Sopa de tomate Sopa de cebolla	Bife picado Pollo o pavo picado Cerdo o jamón picado Carne molida Atún Salmón Caballa Frijoles Salchichas Huevos	<b>VEGETALES</b> <i>1 ½ a 2 tazas en lata, cocido, o crudo</i>
Macarrones Espaguetis Arroz Fideos Cuscús Papas en cubos	<i>½ a 1 taza de queso puede agregarse al final de la cocción.</i>		Zanahorias Guisantes Maíz Ejotes Frijoles Lima Brócoli Espinaca Mezcla de vegetales Apio Pimiento verde

\*Adaptado de "Padres e hijos creciendo juntos", Servicio de Extensión de la Universidad Estadual de Washington

1. Elegir un alimento de cada uno de los cuatro grupos. Mezclarlos en una sartén.
2. Condimentar a gusto con sal, pimienta, salsa de soja, copos de cebolla o ajo en polvo.
3. Llevar a punto de hervor.
4. Bajar el fuego al mínimo. Tapar y dejar cocer durante 30 minutos hasta que la pasta, el arroz, cuscús o papa estén hechas. Revolver ocasionalmente para prevenir que la pasta se pegue.
5. Rinde de 4 a 6 porciones.

## Al horno:

1. Mezclar todos los ingredientes y colocarlos en un molde de horno. Cubrir.
2. Hornear a 350 grados F. durante una hora.
3. En caso de ser necesario, agregar más agua.



UNIVERSITY OF ILLINOIS  
**EXTENSION**  
 NUTRITION EDUCATION PROGRAMS

University of Illinois \* United States Department of Agriculture  
 \* Local Extension Councils Cooperating  
 University of Illinois Extension provides equal opportunities in programs and employment.  
 This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program.