



¡Comidas Familiares – Rápidas, Saludables!

¡Usted esta haciendo 10 cosas a la vez! Son las 4 de la tarde, necesita recoger a su niño en la guardería, parar en la tienda y hacer varias diligencias. Y además necesita estar lista para una reunión en la noche. ¿Cómo logra hacer una cena saludable?

A continuación hay algunos pasos que le ayudarán a ahorrar tiempo para preparar comidas fáciles para su familia – con menos estrés. Use el tiempo que se ahorre para disfrutar con su familia.



Planifique con tiempo.

- **¡Mantenga sus comidas simples!** Los alimentos que mantienen a su familia saludable pueden ser fáciles y rápidos de preparar. A menos que sea una ocasión especial, pasen tiempo juntos, ¡no haciendo comidas que le lleven tanto tiempo!



- **Cocine cuando usted disponga de más tiempo** - o durante los fines de semana. Prepare sopas, guisos ó cazuelas para que los congele para la semana siguiente.
- **Haga algunas tareas adelantadas** – unas pocas horas antes ó el día antes de la comida. Lave y pele los vegetales ó haga una ensalada de frutas (Su niño puede ayudar). Cocine fideos para una ensalada de pastas. Cocine carne molida magra para hacer tacos.

- **¡Haga que su hijo ayude!** Pídale a su hijo que ayude a poner la mesa, sirva la leche o haga otras tareas simples. Con el tiempo su niño desarrollara las destrezas y la confianza para ayudar aún más. Al preparar con su niño las comidas de la familia le dará la oportunidad de pasar tiempo juntos aún en los días ocupados.

Tres comidas fáciles de preparar para la familia.

- **Sopa sustancial:** Añada vegetales enlatados o congelados a la sopa de tomates ó pollo.
- **Platos de pasta:** Mezcle el jamón magro o jamón de deli y cocine vegetales y añádalos a los macarrones con queso.
- **Papa rellena:** Sirva chili hecho en casa ó enlatado sobre papas asadas ó arroz.

Sus ideas:

1. _____
2. _____
3. _____