

# Consejos para Preparar Comidas Saludables

Puedes preparar una comida sana sin una receta o un plan.

Y no tienes que ser un chef con experiencia para hacerlo.

Empieza con tus alimentos y sabores preferidos.

Ahora piensa cuánto tiempo tienes para preparar una comida.

¿Estás listo?

Aquí tienes algunas maneras para poder empezar.

Empieza por ver lo que tienes disponible en la cocina.

Recuerda los grupos alimenticios mientras buscas.

Los grupos alimenticios incluyen granos, vegetales, frutas, alternativas de lácteos o no-lácteos, y fuentes de proteína como carne y proteínas a base de plantas.

Piensa en los grupos alimenticios como los componentes básicos de una comida saludable.

Mezcla y combina para preparar algo que te gustará.

Puedes lograrlo!

La nutrición no tiene que ser algo difícil.

Empecemos con una papa al horno.

Puedes agregar frijoles negros, verduras y salsa para preparar algo rápido. Para toque final, un poco de queso arriba.

Si no tienes una papa al horno, usa tortillas o arroz para preparar tu comida.

Y recuerda las verduras frescas, congeladas o enlatadas son siempre buenas opciones.

Puedes obtener tu proteína de la carne, pollo, y pescado, o de una proteína a base de plantas, como tofu y frijoles.

También puedes obtener proteína de huevos.

Prueba preparar huevos revueltos para la cena.

Sírvelos con arroz y verduras para una comida rápida y fácil.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Consejos para Preparar Comidas Saludables

Dale un toque a los huevos agregando salsa o tu salsa picante favorita.

Y para una colación sana, prepara fruta fresca en trozos, verduras y tenlos listos en el refrigerador. Uvas, naranjas, zanahorias y apio son grandes opciones.

Esta es otra idea para una comida fácil.

Prepara pasta y agrega vegetales al vapor.

Para darle más sabor adicional, mezcla un poco de salsa para pasta, salsa de cacahuates o sencillamente un chorrito de aceite de oliva.

¿Listo para incorporar esto en tu rutina diaria?

Compra y ten a la mano algunos alimentos que puedas preparar la próxima vez que quieras preparar una comida saludable.

Escoge cosas que puedas tener en el congelador o en la despensa, como vegetales congelados o enlatados, pasta seca, arroz, y salsas y aceites.

Preparar una comida sana no tiene que ser complicado ni costoso.

Elije algunos alimentos preferidos de los grupos alimenticios, y parte de ahí.