

# ALIMENTOS FÁCILES DE PREPARAR EN CADA GRUPO DE ALIMENTOS

## ¿LE GUSTARÍA PREPARAR MÁS COMIDAS EN CASA?

¡Empiece con recetas sencillas y alimentos fáciles de preparar!  
Aquí están algunas ideas para cada grupo de alimentos.



1

### PRODUCTOS LÁCTEOS

Leche  
Yogur  
Quesos  
Requesón  
Queso ricota



#### CÓMO PREPARAR:

La mayoría de los productos lácteos están listos para comer o beber. Generalmente no requieren mucha preparación. También se combinan bien con muchos otros grupos de alimentos como frutas y granos.



2

### ALIMENTOS CON PROTEÍNA

Huevo cocido  
Pollo  
Frijoles  
Atún  
Carne molida



#### CÓMO PREPARAR:

Muchos alimentos con proteína requieren cocinarse. Pero algunos alimentos enlatados se pueden servir con poca preparación. Algunos ejemplos de alimentos con proteína que no necesitan cocinarse son:

*frijoles enlatados*      *salmón enlatado*  
*atún enlatado*          *pollo enlatado*

Los frijoles enlatados se deben escurrir y enjuagar. Otros alimentos con proteína se pueden comer hervidos, fritos, asados, cocidos en la olla de cocción lenta, horneados o cocidos en el microondas.



# ALIMENTOS FÁCILES DE PREPARAR EN CADA GRUPO DE ALIMENTOS



LESSON:  
AYUDE A SU HIJO  
A DESARROLLAR  
HÁBITOS ALIMENTICIOS  
SALUDABLES

3

## GRANOS

Pasta de trigo integral  
Couscous  
Pan de trigo integral  
Arroz integral  
Avena

### CÓMO PREPARAR:

La mayoría de los granos se pueden preparar sencillamente hirviéndolos. El tiempo de cocción depende del tipo de grano. Las direcciones en el paquete pueden ayudarle a preparar los granos de manera perfecta.



4

## VERDURAS

Brócoli  
Verduras de hoja verde  
Ejotes  
Chícharos  
Zanahorias



### CÓMO PREPARAR:

Todas las verduras frescas y congeladas necesitan enjuagarse antes de prepararlas o comerlas. Las verduras crudas son una buena guarnición o una base para un plato sin cocinar. También son una buena manera de incluir vitaminas y minerales en las comidas de su familia. ¡Las verduras son igualmente sabrosas cuando están cocidas!



### LAS VERDURAS SE PUEDEN COMER:

*crudas, hervidas, cocidas al vapor, salteadas, asadas, cocidas en la olla de cocción lenta, horneadas y cocidas en el microondas*



*Para niños menores de 4 años, cocine las verduras duras al vapor hasta que estén blandas.*



5

## FRUTAS

Manzanas  
Plátanos  
Bayas  
Naranjas  
Melón



### CÓMO PREPARAR:

¡Todas las frutas frescas y congeladas necesitan enjuagarse antes de comerlas! Al igual que los productos lácteos y las verduras, las frutas a menudo están listas para comer. Puede comprarlas frescas, congeladas o enlatadas. Disfrútelas en licuados, sobre panqueques, en una ensalada o simplemente así. La fruta es una buena manera de incluir muchas vitaminas y antioxidantes en la dieta de su familia. Muchas frutas se pueden hacer puré o machacar para mermeladas o frutas para untar.



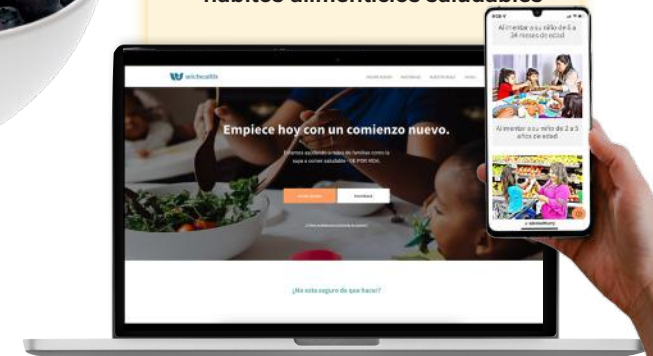
*Para niños menores de 4 años, deben pelar las verduras.*

## Tome esta lección para aprender:

- Cómo crear rutinas para la hora de comer.
- Ideas para menús sencillos.
- Porciones adecuadas para niños.

## Para empezar:

- Visite [wichealth.org](http://wichealth.org)
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Alimentar a su niño de 2 a 5 años de edad**
- Elija la lección: **Ayude a su hijo a desarrollar hábitos alimenticios saludables**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.