

PREPARAR COMIDAS Y MERIENDAS EN CASA: 9 MANERAS PARA AHORRAR TIEMPO

¿Está buscando maneras en que puede ahorrar tiempo mientras prepara más comidas y meriendas en casa?
¡Intente el día de hoy uno de estos consejos comprobados!



1 Planee sus comidas y meriendas para la semana

Tomar tiempo para planear comidas y meriendas le ayuda a ahorrar tiempo durante la semana. Ir de compras es más rápido (y más económico) porque usted tiene un plan y una lista. El tiempo que pasa en la cocina se reduce porque usted tiene un plan y puede empezar de inmediato.

2 Siempre compre con una lista

Cuando hace sus compras con una lista:

- ✓ Pasará menos tiempo haciendo las compras
- ✓ Comprará menos cosas que no necesita
- ✓ Recordará todas las cosas que necesita
- ✓ Ahorrará dinero
- ✓ Elegirá alimentos más saludables



3 Prepare y guarde sus meriendas

Prepare, mida y guarde los alimentos para meriendas en contenedores de una porción. De esta manera estarán listos cuando los necesite. Asegure que cada merienda incluya al menos 2 grupos de alimentos. Algunas ideas son frutas y verduras favoritas, aderezos, mezcla de cereales, galletas saladas de grano integral y queso.



PREPARAR COMIDAS Y MERIENDAS EN CASA 9 MANERAS PARA AHORRAR TIEMPO

4 Prepare porciones

No hay que cocinar! Simplemente reúna, pele, pique, prepare porciones y guarde. Puede preparar verduras, especias, salsas, granos y carnes para usar más tarde durante la semana.



6 Cocine una doble porción

Coman la mitad de la comida en la misma noche cuando la prepara. Recaliente la comida la próxima noche. O puede congelar porciones de tamaño familiar para usar más tarde durante el mes.

8 Disfrute de ingredientes que no necesita cocinar

- ✓ Frutas y verduras crudas
- ✓ Queso y yogur
- ✓ Frijoles enlatados (escurridos y enjuagados)
- ✓ Atún y salmón enlatados
- ✓ Galletas saladas de grano entero y topos

Cocine verduras duras al vapor hasta que estén blandas para niños menores de 4 años



5 Cocine en tandas

Cocine un solo ingrediente y úselo para varias comidas. Algunos ingredientes que podría cocinar en tandas incluyen:

- ✓ Granos
- ✓ Pollo entero
- ✓ Carne molida
- ✓ Asado de res o cerdo
- ✓ Huevos
- ✓ Verduras
- ✓ Salsas

7 Use aparatos de cocción que ahorran tiempo

Ahorre tiempo con una olla de cocción lenta o una olla eléctrica multiuso (también conocida por su marca como Instant Pot®) - ¡ellos cocinan en vez de usted!

Un horno tostador pequeño y conveniente puede ahorrar tiempo y energía. Es perfecto para:

- ✓ Asar pescado y carne
- ✓ Asar verduras
- ✓ Calentar un sándwich
- ✓ Preparar pizza casera

9 Haga que limpiar sea fácil

- ✓ Limpie los derrames inmediatamente.
- ✓ Cubra las bandejas para hornear con papel aluminio, y luego úselo para guardar las sobras.
- ✓ Enjuague y remoje las ollas, bandejas y platos tan pronto como se usan.
- ✓ Limpie mientras cocina.
- ✓ Use platos reutilizables para tener menos accidentes.
- ✓ Deje que la familia ayude a limpiar según sus habilidades. Canten mientras trabajan juntos.



LECCIÓN:
PREPARE LAS COMIDAS
Y MERIENDAS DE
MANERA SENCILLA

Tome esta lección para aprender:

- ¡Ideas para desayuno, almuerzo, cena y meriendas rápidos y fáciles!
- Consejos para añadir comidas frescas a alimentos pre empaquetados para hacer comidas rápidas.
- ¡Habilidades básicas en la cocina (con videos)!

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Planear comidas y meriendas sencillas**
- Elija la lección: **Prepare las comidas y meriendas de manera sencilla**



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.