

Alimentación saludable: Ideas para cenas - [Healthy Eating: Dinner Ideas]



¿Qué hace que una comida sea saludable?

Si su plato incluye muchas verduras coloridas, usted está comenzando bien. Incluya algún tipo de grano integral, como arroz integral, pan de trigo integral o una tortilla de maíz. En cuanto a las proteínas, considere las opciones magras. Buenas opciones son el pollo, pescado o carne de cerdo a la plancha, o los frijoles (habichuelas) o el tofu. Para cocinar, utilice grasas saludables como los aceites de oliva o de canola. Dele sabor a sus comidas con hierbas, limón y poca sal.

¿Puede ser lo saludable también rápido?

Si mantiene su cocina surtida con las cosas esenciales saludables, puede integrar una cena rápida si está presionado por tiempo. Éstas son algunas ideas de alimentos para tener a la mano:

- Pechugas de pollo congeladas y filetes de pescado sin empanizar
- Verduras congeladas
- Frutas congeladas y enlatadas

- Frijoles enlatados, como frijoles pintos, frijoles blancos y frijoles negros
- Caldo de verduras o de pollo bajos en sodio
- Salsa de tomate y salsa de pasta
- Pasta de grano integral y arroz integral
- Cebollas y ajo

Deje que la tienda de comestibles haga algo del trabajo por usted. Busque alimentos precortados, lavados y listos para comer, como:

- Verduras frescas empacadas, como zanahorias pequeñas, mezclas para ensalada, y brócoli y coliflor picados. Éstos son excelentes para hacer ensaladas, sopas, guisos y salteados rápidos.
- Frutas frescas rebanadas y envasadas, como melón o piña (ananá). Puede agregar éstos a un recipiente de yogur bajo en grasa para hacer una ensalada de frutas fácil.
- Carne en trozos y a la cual se le ha recortado la grasa. Esta carne tiene menos grasa. Y el usar carne que ha sido cortada en tiras o en cubos reduce su tiempo de preparación.
- Pollo precocido. Muchos supermercados venden pollo asado en la sección de comida preparada. Puede cortar o desmenuzar el pollo cocido y utilizarlo como relleno en burritos, sopas y guisos.

Prepare cenas "casi hechas en casa". Empiece con uno o dos ingredientes preparados y luego añada sus propios ingredientes frescos. Pruebe las siguientes ideas:

- **Pizza.** Una masa preparada de pizza y un frasco de salsa de pizza pueden ser el comienzo de una pizza saludable. Sólo añada muchas verduras frescas y espolvoree queso mozzarella bajo en grasa.

- **Sopa de verduras.** Prepare una sopa de verduras rápida combinando caldo de pollo en lata, verduras congeladas y un poco de arroz o de pasta cruda.
- **Ensalada asiática de pollo.** Combine rebanadas de pechuga de pollo a la parrilla con una bolsa de lechuga prelavada, gajos de mandarina enlatados y almendras fileteadas para hacer una ensalada de pollo asiática fácil. Una vinagreta de jengibre y soya comprada en la tienda puede completar la ensalada.
- **Tacos de pescado.** Use filetes de pescado congelado, como bacalao, y repollo rallado en bolsa para hacer tacos de pescado fáciles. Ponga el pescado cocido y el repollo en tortillas de maíz. Ponga encima salsa, jugo de limón y crema agria baja en grasa.
- **Salteados.** Use verduras precortadas, carne precortada y con la grasa recortada, y trozos de piña (ananá) enlatada para hacer una cena rápida y sabrosa. Sirva con arroz al vapor.

¿Qué pasa si va a comer fuera?

Usted puede encontrar alimentos saludables en la mayoría de los restaurantes, incluyendo en algunos de comida rápida.

Antes de que ordene, averigüe cómo preparan la comida. Los alimentos a la plancha, al horno o al vapor tienden a tener menos grasa que los fritos. Pida que le sirvan a un lado la mantequilla, la crema agria, la salsa de carne ("gravy") y las salsas. Esto le permitirá controlar la cantidad que utiliza.

- Trate de no llegar al restaurante con demasiada hambre. Es más difícil tomar decisiones de alimentos saludables cuando

está muy hambriento. Coma un pequeño refrigerio 2 ó 3 horas antes de salir a comer.

- Pídale al mesero que traiga una caja con su comida, de modo que pueda tener la comida ya dividida, antes de tomar el primer bocado. O comparta la comida con otra persona en su mesa.
- Elija del menú platos que contengan frutas, verduras y granos integrales. Ordene verduras adicionales en pizzas y en sándwiches.
- Pruebe los platos vegetarianos. Los restaurantes étnicos, como los indios, los tailandeses o los japoneses, a menudo tienen una gran variedad de opciones vegetarianas.
- Busque restaurantes que tengan en sus menús platos saludables para el corazón, y elíjalos siempre que pueda.
- Evite las opciones de menú "todo lo que pueda comer" y los restaurantes estilo buffet. Las recargas ilimitadas de sopa o de pasta pueden sonar como algo muy bueno, pero pueden facilitar el que coma usted en exceso.

Cuando opta por la comida rápida

La mayoría de los restaurantes de comida rápida tienen información nutricional disponible en Internet y en el mismo restaurante. Use esa información para elegir los platos que sean bajos en grasa, en calorías y en sal.

Busque restaurantes que le permitan ordenar una ensalada y leche o agua en lugar de papas fritas y refresco con las comidas.

En los restaurantes de comida rápida, elija la opción más pequeña de comida en lugar de la "súper-grande".