

Prepare una cocina saludable

El intentar alimentar a su familia de forma nutritiva y saludable mientras está al tanto de los deportes, la tarea y su trabajo, puede ser algo difícil. Una de las mejores herramientas es una cocina bien equipada. Es mucho más fácil tomar decisiones saludables cuando se organiza y planea con anticipación.

Aquí está lo básico para su refrigerador:

- Vegetales frescos y congelados
- Frutas frescas y frutas envasadas en jugo
- Panes y tortillas de grano entero
- Cereales y avena de grano entero
- Pasta de trigo entero, pasta de arroz integral y fideos
- Pechugas de pollo
- Pavo
- Atún en agua
- Yogurt y leche bajo en grasas
- Queso bajo en grasas
- Mantequilla natural de maní o de almendra; mermelada de frutas
- Huevos
- Cereal natural, como avena tradicional, hojuelas de salvado, Cheerios de grano entero

Aquí está lo básico para su despensa:

- Pastas secas y arroz
- Moñitos, fideos, espagueti, lasaña, conchas, y coditos
- Variedad del arroz, incluyendo arborio, basmati, integral, de grano largo, silvestre

Frijoles enlatados o frescos

- Frijoles negros
- Frijoles rojos
- Lentejas
- Garbanzos



¡Condimente!

La comida saludable no necesita ser aburrida para que sepa rica. Agregue estos condimentos a un platillo para darle sabor:

- Pimienta de jamaica, nuez moscada, canela, y clavo son excelentes en la avena y otros cereales calientes.
- Albahaca, 1 hoja de laurel, perejil y orégano pueden agregarse a la salsa de tomate para un platillo de pasta.
- Chile en polvo, comino y ajo en polvo pueden convertir el pavo en un exquisito ingrediente para tacos.
- Agregue unas ramitas de eneldo y jugo de limón a las pechugas de pollo cuando las esté horneando.

Recuerde: Si tiene alimentos saludables en su cocina, sus hijos los comerán. Si no hay dulces o comida chatarra su hijos no tendrán oportunidad de comerlos.