

CONCEPTOS BÁSICOS SOBRE LA PREPARACIÓN DE COMIDAS SIN COCCIÓN

CONSEJOS PARA PREPARAR COMIDAS

A la hora de preparar comidas, es una buena idea empezar por hacer una lista de todas las comidas que quiere hacer para la semana. Por ejemplo, quiere hacer una ensalada y unos *wraps* de verduras para la cena del lunes, comer las sobras el martes y hacer una sopa fría el miércoles.

Una vez que tenga el menú y las recetas para la semana, vea qué ingredientes va a necesitar. Asegúrese de revisar la despensa y el refrigerador para ver qué ingredientes ya tiene. Luego, anote todos los ingredientes que le hacen falta antes de ir a hacer las compras.

A la hora de preparar comidas, trate de elegir uno a dos días de la semana para dedicarse a esta tarea. Guarde las comidas preparadas en tápers y sepárelas en porciones para cada día.



PREPARACIÓN DE COMIDAS SIN COCCIÓN Y CONSEJOS:

A la hora de preparar comidas sin cocción, **use primero las frutas, las verduras y los alimentos que estén por ponerse feos.** Además, intente **comprar frutas y verduras que le vayan a durar por lo menos de 5 a 7 días.** De esta manera podrá usarlas en recetas para una semana,



Primero prepare todas las frutas y verduras. Corte y pique estos alimentos, y separe los ingredientes que va a usar en porciones. Esto le ayudará a ahorrar tiempo cuando empiece a armar las comidas.



Cuando haga ensaladas, deje los aderezos a un lado. Haga un aderezo simple, con vinagre balsámico, por ejemplo, que le alcance para toda la semana. Agregue el aderezo justo antes de comer la ensalada. Esto evitará que las verduras se ablanden.



¡Pruebe las sopas frías! Las sopas frías son muy refrescantes y fáciles de hacer. Duran por mucho tiempo en el refrigerador y se conservan muy bien como sobras.



Cuando haga *snacks* para la semana, **tenga en cuenta estas combinaciones: pimientos rebanados, manzanas rebanadas y mantequilla de maní; apio y mantequilla de maní o zanahorias con hummus.** Estos *snacks* son muy fáciles de preparar el mismo día que los quiere comer y son alternativas mucho más saludables que los alimentos procesados.



Si quiere incluir proteínas animales, considere lo siguiente:

- Atún enlatado
- Salmón enlatado
- Pollo enlatado



Estos alimentos no requieren cocción. Se pueden agregar a ensaladas, *wraps* de verduras o incluso se pueden comer por sí solos.

¡Encariñese con la dieta vegetariana! La mayoría de las recetas sin cocción usan verduras, frutas, frutos secos y más. Estos alimentos son deliciosos y excelentes para la salud general. Algunas buenas opciones incluyen zanahorias, pepinos, manzanas, aguacates, lechuga romana, limones, cebollas, hongos enteros y calabacines.



Considere alguna de estas fuentes de proteínas que no necesitan cocción: Queso cottage, nueces, tempe, yogur griego, garbanzos escurridos y semillas.



¡Pruebe la avena de toda la noche! La avena de toda la noche se prepara en minutos y es un excelente desayuno sin cocción. ¡Pruebe agregarle frutas o frutos secos para realzar el sabor!



¡Aléjese de los alimentos procesados! Si bien los alimentos procesados pueden durar mucho tiempo, no son buenos. Las comidas sin cocción le permiten seguir una dieta saludable sin requerir mucho tiempo ni diferentes elementos para prepararlas.



EJEMPLOS DE ALGUNOS ALIMENTOS QUE NO NECESITAN COCCIÓN

Hojas verdes: Lechuga romana, rúcula, espinaca, col berza y col rizada.



Verduras: Tomates, zanahorias, pepino y pimientos.

Frutas: Manzanas, uvas, bananas.

Alimentos que se deben mantener en el refrigerador: Mantequilla de maní, hummus, yogur griego, quesos, leche.

Alimentos que se pueden mantener en la despensa: Aceites, vinagres balsámicos, especias (¡muy importantes para darle sabor a las comidas!), una variedad de frutos secos, frutas desecadas y avena.

