



American Heart Association®

Hard Hats with Heart™



Charlas

sobre cajas de
herramientas

Preparación de comidas

La **preparación de las comidas** supone preparar tus comidas con anticipación de modo que tus alimentos siempre estén listos para comer cuando lo necesites. Elige un día, generalmente sábado o domingo, a fin de preparar la cantidad suficiente de comida para que te la puedas llevar durante la próxima semana.

- 1. Tener las herramientas correctas puede ser muy útil.** Equípate con una gran bandeja para asar verduras, proteínas o comidas que cubren la bandeja completa. Una olla grande es útil para preparar comidas en olla, como sopas, estofados, curri o chile. Los contenedores de vidrio para almacenamiento con tapas resistentes funcionan mejor para almacenar alimentos preparados. Las bolsas pequeñas con cierre en la parte superior también son ideales para hacer porciones de los bocadillos como nueces o verduras cortadas en rodajas.
- 2. Planifica tu menú y busca proteínas, verduras y almidón para cada comida.** Preparar varios días puede parecer desalentador al principio, por lo que recomendamos comenzar por preparar solo dos comidas y duplicar los ingredientes para que logres cubrir cuatro comidas.
- 3. Haz una lista de los productos comestibles y cómpralos.** Tener una lista aumenta las probabilidades de que llegues a casa con todo lo que necesitas y evita un segundo viaje al supermercado.
- 4. Porciones individuales en contenedores individuales.** Recuerda mantener el aderezo de la ensalada en un contenedor separado o, si preparas una ensalada en frasco, primero vierte el aderezo en el frasco para evitar que se marchite la lechuga.

Preguntas más frecuentes:

¿Cómo puedo preparar comidas según un presupuesto?

- Regístrate para obtener una tarjeta de recompensas en tu supermercado a fin de recibir ofertas automáticas.
- Planifica recetas con ingredientes comunes para que tu lista de compras no sea tan larga.

Preguntas de debate:

- ¿Cuántos preparan comidas ahora?
- De no ser así, ¿cuáles son las barreras que los detienen?