

Cómo facilitar la preparación de sus comidas semanales

Por Julia Haskins

Si alguna vez vio en Internet fotos de personas mostrando con orgullo sus habilidades para preparar las comidas semanales, quizás piense que eso conlleva innumerables horas dedicadas a comprar alimentos, cortarlos, marinarlos y organizar sus productos de cocina. La verdad es que cuando se hace bien, preparar comidas es muy rápido. Y puede ser más sano y económico que comer afuera.

Todos estamos ocupados, ya sea por el trabajo, la familia o la vida social. Después de un día largo, es tentador pagar por comidas rápidas. Pero si cuenta con una comida nutritiva fácil de hacer, no tiene que pasar a buscar su cena por ningún lado. Su tiempo y su dinero son valiosos. Entonces, ¿por qué no ahorrar un poco de ambos y comer más sano a la vez? Le contamos cómo puede comenzar a preparar comidas simples y saludables que lo acompañen toda la semana laboral.

Concéntrese en lo que quiere comer

Antes de comprar una tonelada de recipientes para alimentos o un bonito juego de cuchillos, deténgase y hágase una pregunta simple: ¿Qué le gusta comer? Si está cocinando para un compañero de piso, su cónyuge o sus hijos, pregúnteles cuáles son sus comidas favoritas y planee su lista de compras considerando esas preferencias. Elija recetas fáciles que puedan ir del horno a la mesa sin demasiados pasos o que se cocinen simplemente en una olla a fuego lento.

Una vez que sepa qué quiere comer, piense qué cantidad necesitará para la semana. A veces darse cuenta cuánta comida comprar es cuestión de ensayo y error, pero no hay razón para desalentarse.

“Tener una idea de cuál es la cantidad justa que realmente necesita comer lleva algo de práctica,” comenta Kristen Gradney, MHA, RDN, LDN, vocera de la Academia de Nutrición y Dietética (Academy of Nutrition and Dietetics).

Ella sostiene que cuando la gente comienza, tiende a comprar más comida de la que necesita, porque piensa que deberán llenar recipientes con grandes cantidades de productos. Si compra al por mayor, asegúrese de que sean alimentos que realmente quiere



>> Para más consejos para preparar comidas, visite www.eatright.org.

comer y comerá antes de que se echen a perder. Después de sus primeras comidas, puede ajustar sus compras como sea necesario.

Compre una variedad de productos

Para asegurarse de que va a comer diferentes combinaciones de los alimentos que compra en el supermercado, asegúrese de incluir diferentes productos, recomienda Gradney. Ella reconoce que es fácil cansarse de comer las mismas comidas. Así que en lugar de comprar una planta de lechuga entera cuando sabe que solo usará una parte, ¿por qué no mejor comprar diferentes productos? Puede comprar algunas zanahorias, pepinos y tomates, que hacen más interesantes y atractivas las comidas, en lugar de comer un solo ingrediente una y otra vez.

Si bien es más barato comprar en cantidad, si compra frutas y vegetales empaquetados puede tener una idea de cuál es el tamaño de porción adecuado y reducir el tiempo de preparación en la cocina. No hay elecciones buenas o malas. Elija lo que funcione mejor para su bolsillo y su programa.

Cuando seleccione alimentos para sus preparaciones semanales, es bueno tener a mano diferentes recetas que lleven muchos de los mismos ingredientes combinados de diferentes maneras. Pero no tiene que comer ensalada o pastas todos los días.

Haga que sus comidas no pierdan el atractivo eligiendo recetas diferentes todos los días para que usted no pierda el interés a la hora de comer. Gradney hace esto usando ingredientes que se usan en diferentes comidas, pero se mezclan con diferentes sabores y tipos de cocina.

Por ejemplo, ella puede usar los vegetales precortados, como cebollas, pimientos o tomates, para envolver con tortillas y hacer enchiladas para una comida y luego usar los mismos vegetales con espaguetis para la próxima comida. Usar diferentes proteínas, como pollo, pescado o tofu, también hace que las comidas sean más interesantes a lo largo de la semana.

Si tiene sobras, puede congelarlas o convertirlas en algo completamente nuevo. La carne usada para un plato de pasta puede agregarse a un revuelto o un guiso. Los frijoles, granos o fideos que sobraron de otra comida pueden ir en una sopa o estofado sin demasiado esfuerzo extra de su parte.

Mantenga una despensa bien provista

Probablemente necesite comprar algo de proteína, frutas y vegetales frescos cada semana, pero no olvide lo que tiene en la despensa de su casa. Una despensa bien provista es clave para preparar buenas comidas, y le permite tomar rápidamente productos que sirven para platos diferentes.

Tenga a mano muchos productos enlatados, como frijoles, aceitunas o atún. Los fideos secos, el arroz y la sopa condensada pueden usarse como bases para comidas.

Saber que cuenta con una variedad de productos no perecederos a mano le ayudará a reducir el estrés a la hora de comer.

Es útil elegir un día de cada semana para hacer las compras y otro para preparar comidas, comenta Gradney. A muchas personas les gusta usar el fin de semana para preparar sus comidas, pero usted puede comprar y preparar comidas cuando le resulte más adecuado.

Preparar la comida es, además, una gran oportunidad para que toda la familia participe y logre que el plato quede listo, agrega.

Cualquier tarea, desde cortar hasta lavar, se puede hacer en familia, y el hecho de saber que todo se hace para algo que disfrutarán juntos lo hace aún más especial.

