

Planear las comidas: para una buena nutrición¹

Isabel Valentín Oquendo y Claudia Peñuela²



A veces usted no se pregunta ¿Qué hay para cenar esta noche? No ponga más estrés a su vida y trate de evitar la tentación de comprar pollo frito en el supermercado u ordenar pizza; estas opciones no son saludables y pueden ser costosas. En su lugar empiece a planear sus comidas con anticipación. Planear las comidas ayuda a ahorrar tiempo, dinero y energía. Además, el planear las comidas ayuda a prepararlas más saludables en casa. Por ejemplo, al escribir su plan de comidas es más fácil ver si su familia está comiendo una variedad de alimentos que sean ricos en nutrientes y las cantidades adecuadas para una buena nutrición.

Mantenga estas ideas en mente cuando planee

La planeación de comidas saludables es importante y debe estar basada en las Guías Alimentarias para los estadounidenses y las recomendaciones de MiPirámide. A continuación se presentan los siguientes consejos a la hora de planear sus comidas.

- Seleccione más alimentos ricos en nutrientes para el desayuno, almuerzo y cena.
- Trate de agregar granos enteros en cada comida para alcanzar las recomendaciones diarias.
- Trate de comer frutas, y verduras de color verde oscuro y anaranjado por lo menos en una de las comidas del día.
- Escoja una taza de leche o su equivalente como el yogur del grupo de los productos lácteos en cada una de las comidas. Escoja versiones sin grasa o bajas en grasas.

- Utilice con frecuencia sustitutos de carne como los frijoles y guisantes.
- Combine la carne y el pollo con frijoles para aumentar la fibra en su dieta.
- Reduzca o sustituya ingredientes de las recetas que son altos en grasas saturadas, grasas *trans*, colesterol, sodio y azúcares.
- Sirva ensaladas en su almuerzo o cena.
- Sustituya el postre por una ensalada de frutas o añada fruta a cada comida.



Asegúrese de escoger alimentos coloridos, sabrosos y que tengan diferentes texturas y formas. Esto hace que la comida sea más interesante.

1. Este documento, FCS1070-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado por primera vez: marzo 1998. Revisado: octubre 2000, mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu/>.
2. Isabel Valentín-Oquendo, dietista senior, Colegio de Medicina-OBGYN/Programa/WIC, y Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y las Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina.