

PLANIFICAR, COCINAR, Y CONSUMIR COMIDAS



LAVE

El lavado de manos es un paso crítico para reducir el contagio de **COVID-19** y debe hacerse con frecuencia.



PLANIFIQUE

Planificar las comidas con anticipación le puede ayudar a rendir más su dinero.



PLANEE

Hacer un inventario de lo que ya tiene en su casa. Planee algunas comidas, y haga una lista de los ingredientes necesarios.



RESISTA

Resista los deseos de ir al mercado sin una lista de compras ya que esto lo puede llevar a almacenar mucha comida y a comprar por impulso.



PREPARE

Planificar y preparar las comidas con anticipación le puede ayudar a rendir más su dinero



CONSEJOS PRÁCTICOS



PRODUCTOS NO PERECEDEROS

Aunque muchas personas piensan que los alimentos enlatados o congelados no tienen tanto valor nutricional como los frescos, muchas comidas pueden ser una buena fuente de nutrientes importantes, con el beneficio adicional de que pueden ser almacenados por más tiempo.

HORARIOS

El estar en la casa todo el día significa que se tiene un acceso fácil a la cocina y posiblemente mayor tentación de comer. Trate de mantener su itinerario regular de comidas y refrigerios, evitando comer fuera de esas horas.



INVOLUCRAMIENTO

¡Involucre a los niños en la cocina! Pueden empezar a ayudarle desde los 3 años de edad con supervisión de un adulto. Pueden mezclar ingredientes y romper la lechuga en pedazos pequeños. Los niños mayores de 10 años pueden medir ingredientes y cortar vegetales y frutas. También pueden aprender a cómo prender y apagar un horno o un horno microondas. Todos pueden ayudar a preparar y limpiar la mesa

CONSERVACIÓN DE ALIMENTOS



VEGETALES

Para conservar los vegetales en el congelador, lave y cortelos, luego hiérvalos por un minuto, e inmediatamente póngalos en agua fría para desactivar las enzimas que hacen que se dañen. Retire toda el agua de los vegetales y póngalos en bolsa plástica para congelar y escriba la fecha. Los vegetales con un alto contenido de agua, como la lechuga, el tomate y el pepino, no congelan bien, pero hay muchos otros como el brócoli, espárrago, habichuelas, arvejas, zanahorias sí se congelan bien.

FRUTAS

Algunas frutas, como las manzanas, pueden durar meses refrigeradas. Frutas que perecen más rápido, como los bananos, bayas, melón y piña es mejor congelarlos si su consumo es postergado. Córteles en pedazos pequeños y guárdelas en una bolsa plástica para congelar.



PROTEÍNAS

El pollo o pescado fresco en una bolsa plástica sellada para congelarse, escriba la fecha actual, y congele

SOPAS Y GUISADOS

Las sopas y los guisados también congelan bien por hasta 2-3 meses si se almacenan en un envase sellado



COMITÉ DE OBESIDAD

Asociación Colombiana de Endocrinología, Diabetes y Metabolismo

Elaborado por:

Dr. Ricardo Rosero Ravelo

Médico Internista, Endocrinólogo

www.endocrino.org.co