

# Alimentación Saludable: Mejorando sus comidas precocidas<sup>1</sup>

Emily Minton<sup>2</sup>

## ¿Qué son las comidas precocidas?

Las comidas precocidas son alimentos que requieren poca preparación. ¡Algunas de estas comidas sólo se calientan y están listas para comérselas en menos de cinco minutos!

La mayoría de las comidas precocidas son alimentos procesados. Sin embargo, las frutas y los vegetales precocidos, prelavados y enlatados, también son clasificados como comidas precocidas. Estos son alimentos saludables, pero usualmente más caros que las frutas y los vegetales frescos con menos preparación.



Figure 1. Cuando use frijoles enlatados colóquelos en un colador y enjuáguelos con agua fría antes de usar.

Credits: Paul Goyette, <http://bit.ly/GDgK62>

## Pros y contras de las comidas precocidas

Las comidas precocidas ofrecen muchos beneficios incluyendo menos tiempo planeando las comidas, salir de compras al mercado, menos tiempo de preparación, menos sobras (con alimentos de porción individual), y una limpieza más fácil. Las comidas precocidas también ofrecen opciones para aquellos que no les gusta cocinar, tienen pocas habilidades para cocinar o no tienen acceso a un lugar para cocinar.

Por otro lado, las comidas precocidas tienen una baja calidad nutricional comparada con otros alimentos. Esto es debido a que tienen sodio, grasa, y/o azúcar añadido y contienen baja cantidad de nutrientes esenciales.

## Mejorando su calidad nutricional

¡Es posible mejorar la calidad nutricional de sus comidas precocidas agregándoles alimentos ricos en nutrientes como frutas, vegetales y/o carnes o alternativas de la carne! Agregar componentes nutritivos a sus comidas precocidas le

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Improving Your Convenience Foods* (FCS80013). Este documento, FCS80013-Span, es uno de una serie de publicaciones 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. (UF/IUFAS). Fecha de primera publicación: abril 2012. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Emily Minton, anterior coordinadora del programa de ENAFS, 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, Gainesville, Florida 32611.



Figure 2. Seleccione vegetales congelados sin salsas y sin sal añadida para evitar exceso de grasa, calorías y sodio.

Credits: leibolmai, <http://bit.ly/GEiUiZ>

permitirá consumir más nutrientes esenciales como la fibra, las proteínas, las vitaminas y los minerales. Estos nutrientes son necesarios para mantener un buen estado de salud y reducir los riesgos de enfermedades crónicas. Además, cuando añadimos estos nutrientes, reducimos la cantidad de sodio, grasa y/o azúcar por porción.

## Comidas precocidas comunes y posibles adiciones

La siguiente tabla contiene algunas comidas precocidas y algunas sugerencias de alimentos que puede agregar para mejorar la calidad nutricional.

### Consejos adicionales

Algunas comidas precocidas requieren leche, mantequilla y/o sal para su preparación. Sin embargo, estos ingredientes adicionales agregan calorías y grasa a sus comidas. Cuando las instrucciones digan que agregue leche, use leche baja en grasa o sin grasa. La leche baja en grasa o sin grasa contiene la misma cantidad de nutrientes que la leche entera o la leche 2%, pero menos grasa y menos calorías.

Si las instrucciones dicen que agregue mantequilla o margarina, baje la cantidad a la mitad o no agregue nada. Hacer esto le ayudará a bajar la cantidad de grasa en su comida. ¡En lugar de



Figure 3. Reduzca la sal en las recetas y añada más sabor con hierbas y especias. Credits: Brandon Burke, <http://bit.ly/GESmti>

agregar sal, use otras hierbas y especias para ponerle sabor a la comida!

Y cuando cocine *brownie* o *muffins* pre-empaçados en lugar de agregar aceite vegetal, use puré de manzana sin azúcar añadido. Seguirá obteniendo la textura húmeda que le encanta con menos grasa y más nutrientes.

Comidas precocidas	Posibles adiciones
Mezclas pre-empacadas de arroz y fideos	Vegetales frescos, congelados o enlatados*, cortes de carne sin grasa
Sopa enlatada	Vegetales frescos, congelados, o enlatados*
Papa cocida	Requesón o yogur simple
Mezcla de cacerola pre-empacada	Carne sin grasa de res, pollo o pavo, vegetales frescos, congelados o enlatados*
Pizza de queso congelada	Vegetales frescos, congelados; carne sin grasa, como tocino canadiense, pepperoni o pavo bajo en sodio
Gelatina, pudín o yogur	Trozos de fruta frescas, enlatadas** o congeladas
*Use sin sodio o bajo en sodio	
**Use frutas enlatadas en su jugo y escurra el jugo	