

# Viviendo en Equilibrio Serie de Salud: 13

## Salud en Medio de La Prisa: Comiendo Saludable en la Línea Rápida

“¿Qué hay para cenar esta noche? ¿Pizza y bebidas gaseosas? ¿Pollo frito en caja, una dona enmielada para llevar? “¡No hay tiempo para pensar acerca de esto –tengo hambre y no tengo tiempo!” Rápido, Emocionante, Erróneo –Así es como muchos de nosotros nos llenamos-. –pero nos estamos llenando de fatiga, obesidad, depresión y enfermedades-.

Algo tiene que dar a cambio –pero no debería ser su salud- ¿Es posible disfrutar de comidas abundantes y mejorar nuestra salud a pesar de nuestra ocupada agenda? La respuesta es ¡Sí!. Aquí tiene algunos consejos para cocinar platillos rápidos y que pueden significar un buen comienzo en el viaje hacia una buena salud. –De prisa- Lo rápido (FAST) no tiene que ser malo! **F-A-S-T podría significar Fresh, Affordable, Satisfying y Tasty!** Lo que traducido del Inglés sería: fresco, pagable, satisficente y delicioso!. Y todo esto significa buena salud, menos enfermedades y más energía. Y esa clase de “rapidez” es lo que todos necesitamos.

### Desayuno Bonanza

**Para obtener alto valor nutricional en sus platillos, comience su día con un buen desayuno, alto en fibra; energizante del cerebro.** Esto puede ser tan fácil como mantequilla de maní y puré de manzana en un pan integral tostado o un cereal integral con frutas, leche de soya y nueces. Prepare un mejor desayuno en solo tres pasos: incluya nueces, frutas y granos integrales cada mañana.

Disfrute de humus o frijoles:

- Bagel o galletas de harina integral
- Pita integral con salsa, repollo picado, zanahorias ralladas y un toque de tu aderezo favorito.
- Tortillas de maíz o de trigo integral con hojas de espinaca, cebolla picada, salsa y rodajas de aceitunas olivas. Enróllelas y disfrútelas ya sea frías o calientes.

### Lleve su portaviandas o lonchera:

Lleve su envase de agua con usted. Use termos para sopas calientes. Mantenga los recipientes con tapaderas a la mano y llene su lonchera con los sobrantes de su comida favorita.

### Sea Muy Práctico

- 1 Prepare una comida en cantidad suficiente para que le sobre para la próxima comida o pueda congelarla para más tarde.
- 2 Planifique platillos tales como sopas fáciles, arroz integral, papas, pastas integrales o recetas de frijoles.
- 3 Mantenga a la mano arroz integral instantáneo y verduras mixtas congeladas para mezclar y freír para un rápido y delicioso platillo.

### Consuma vegetales crudos!

- 1 Comience su almuerzo y cena con una ensalada de vegetales crudos. Use espinacas y otras hojas verdes frescas para incrementar el valor nutritivo.
- 2 Use en sus ensaladas aceites saludables para el cerebro, tales como aceite de oliva y aguacate, un poco de limón fresco para incrementar la absorción de hierro.
- 3 mantenga el aderezo separado cuando lleve una ensalada para comer. Añada garbanzos o frijoles rojos para incrementar la fibra.
- 4 Compre repollo, brócoli y zanahoria picada o rayada para incrementar el valor nutricional y reducir el tiempo de preparación

### Ayudantes de Cocina

La preparación de las comidas solo toma algunos minutos si contamos con algunos ayudantes de cocina. Tales como procesador de comida, arrocera o olla de cocimiento lento; esta le cocina y mantiene caliente la comida mientras usted está en el trabajo o la escuela. La arrocera no solamente le cocina el arroz integral, también es útil para cocinar otros cereales, granos y vegetales. Manteniéndolos calientes hasta que llega el momento de la comida. Por ejemplo:

- Coloque una lata de frijoles lavados con arroz integral, sazónelo al gusto.
- Pruebe las mezclas de varias clases de arroz.

- Si su arrocera tiene una bandeja para cocinar al vapor, coloque unas rodajas de camote (sweet potato) u otra clase de vegetales para complementar el platillo.
- Disfrute del arroz integral como cereal de la mañana, añada frutas, pasas y nueces.
- Use su arrocera para preparar quinoa, cuscus o cereales integrales calientes

### **Auxiliares convenientes**

Mantenga los ingredientes para preparar una comida “rápida” cuando está de prisa:

- Frijoles enlatados y arroz integral de cocimiento rápido.
- Pastas integrales y salsa marinada.
- Sopas instantáneas tales como vegetariana o sopa de frijoles.
- Frutas frescas y secas, especialmente de las que usted puede fácilmente halar y llevar tales como manzanas, naranjas, bayas (berries), cerezas (cherries) y bananas.
- Verduras frescas y congeladas, zanahorias y apio cortado, rodajas de vegetales y tomates-cereza
- Lechuga y espinaca pre lavada
- Repollo mezclado con zanahoria picada
- Humus y salsa
- Nueces tostadas, palomitas de maíz y yogurt de soya
- Galletas integrales.

### **Salir a Comer con Éxito**

Antes que usted vaya a un evento o a comer afuera:

- 1. Entrene su estómago.** Para un mejor control del apetito coma comidas altas en fibra en horarios regulares. Escoja restaurantes que tengan vegetales frescos y otras opciones altas en fibra.
- 2. Ensaye anticipadamente.** Antes de salir planifique escoger un platillo saludable. Decida anticipadamente qué y cuánto va a comer.
- 3. Transforme su mesa.** Pregúntele al mesero acerca de opciones saludables y frescas que tiene en la cocina. Haga su propio platillo ordenando a la carta. Agregue mas vegetales al plato de pastas, ensalada o pizza (espinaca, brócoli fresco, etc.). Como fruta en lugar de postre.
- 4. Coma con modales Coma con modales.** Coma despacio y disfrute la comida y de la compañía. Después que haya comido ponga su servilleta en su plato y empújela a un lado. Dígase a usted mismo (a), “Ya estoy satisfecho (a) y ya terminé”. Tome un te de hierbas o agua caliente con limón.

### **Fresco, Rápido y Fabuloso**

**Subway u otros Deli Sandwiches:** Elija un pan integral y añada muchos vegetales crudos.

**Restaurantes:** Pida papas horneadas en lugar de papas fritas. Vea que frutas frescas hay en la cocina, y evite bebidas altas en calorías. Elija productos del huerto. Pida un plato de vegetales; sopa de vegetales o de frijoles; ensalada de hojas verdes mixtas o espinaca, panes integrales, vegetales horneados, hambusquesas de carne vegetariana, pizza con vegetales.

### **Auto cuidado porque a Dios le Importa:**

Cuídese usted mismo (a) tanto como usted cuida de su familia y sus mascotas. Como a sus horas y llene su cuerpo con comidas que le fortalecen. Su cuerpo es templo donde Dios habita.<sup>1</sup> Ponga atención a lo que usted pone en su cuerpo. Una buena nutrición le ayudará a disfrutar de una vibrante salud física, mental y espiritual. “En todo lo que comáis o bebáis o hagáis, hacedlo todo para la gloria de Dios.”<sup>2</sup>

<sup>1</sup> NY Acad Sci 1993;691:281-3.

<sup>2</sup> Adv Wxp Med Biol 1998;439:175-82.



Visit us at **LifestyleMatters.com** for Lifestyle Matters books or other products; Balance Magazine, Balanced Living Tracts; or other exciting tools, resources, and information.

**Or call:** 1-866-624-5433 or 517-316-1596.

**Fax:** 517-316-1529

**Address:** Lifestyle Matters, PO Box 24187; Lansing, MI 48909