

## Comidas nutritivas para gente ocupada

Esta guía ha sido creada para brindar ideas de comidas rápidas y bebidas saludables para hacer en la casa y también le ofrece las marcas de los productos que le ayudarán a reemplazar las marcas de comida rápida y procesada. Elija comida con fibra (por lo menos 3 gramos de fibra y por lo menos 8 gramos de granos por porción), tenga cuidado con el gluten en el pan, cereales o galletas. Coma frutas y vegetales en todas sus comidas. Puede usar especias o hierbas como Tumeric/ Curcuma, (que es un buen antiinflamatorio) en vez de manteca o sal.

Smart Balance o Good and Gather, Old Home peanut butter, mantequilla de cacahuete son buenas opciones. Puede también sazonar con semillas de cáñamo/hemp seeds, semillas flax y chia en todas las comidas. Mantenga las semillas en el refrigerador. Trate de comprar comida orgánica lo más que pueda.

### Desayuno

Huevos ( puede hervirlos por adelantado) y una tostada con kiwi

Queso cottage bajo en sodio y piña.

Pan ( Dave's killer) o pan Eureka tostado con mantequilla de cacahuete o mantequilla de castañas de cajú. Pruebe queso o aguacate con tomate con la tostada.

Lifestream Flax Plus o waffles Vans con mantequilla de almendras y fresas o Kodiak Cakes.

Thomas or Western begal de cereales integrales con queso crema, de marca Kite Hill, y uvas.

Tostadas de pan de cereales integrales con Beneco, Promis Activ o Smart Balance ( sustitutos para la mantequilla) y carne con poca grasa como panceta canadiense / canadian bacon, Jimmy Dean chorizo de

pavo o chorizo de vegetales de Morning Star. Busque productos con poco sodio/sal.

**Thomas Better Start Light Multigrain English muffin con mantequilla de cacahuate y jalea de fruta (busque 100% de fruta, sin agregados) y puede agregarle damascos.**

Avena (con menos de 7 gramos de azúcar agregada), Avena Quaker instantánea para controlar el peso, avena con proteína y fibra "Think Thin" Wheaties, Cheerios original, pasas de uvas, Kashi, Bear Naked barras de granola o Nature's Path barras de granola y mantequilla de cacahuate, Basic 4, Wheat Check, All Brand, Grape Nuts, Great Grains, Bran Buds. Puede agregar semillas de chia, hemp, flax, nueces y frutas secas.

**Yogurt griego Chobani con poca azúcar y con fresas. Mezcle yogurt Kefir o yogurt sin gusto para más probióticos. La leche de vaca puede producir inflamación. Puede considerar tomar leche de almendras, de soja o de coco o yogurt de castañas de caju.**

Huevos, pimientos y hongos en una tortilla Mission Carb. Management.

**Una manzana, o banana con mantequilla de cacahuate o de almendra o queso.**

Licuarios -- Base: leche, yogurt, leche de soja o de almendra con proteína de chícharos y un vaso de jugo (100 % jugo)

Agregue: Frutas, vegetales, mantequilla de cacahuate, proteína en polvo (sin agregados de hierbas o niveles altos de vitaminas), cocoa en polvo. Por ejemplo: 365 Whey Protein Powder, Paleo (carne, huevos), Sunwarrior Warrior Blend (chícharos & hemp), Naturade New Zealand whey, Muscle Milk Pro Series 50 (dairy, una cucharada), Optimum Nutrition whey, Manitoba Harvest Hemp protein fiber.

Leche de coco sin azúcar es deliciosa. Yogurt de leche de cabra Bellwether Farms. Yogurt de leche de almendras sin gusto son otras opciones. Yogurt de coco sin azúcar de marca New Earth Superfoods Super Probiotic. Se puede agregar 100% dulce de frutas, miel o frutas secas o cocidas.

## **Almuerzo**

Thomas Better Start English muffin y se le puede agregar salsa de espagueti (bajo sodio/sal) y queso mozzarella y vegetales, y esto será como una pequeña pizza

Sandwich de atún o pavo con mayonesa Primal Keitchen, tomates y aguacate.

Ensalada con atún, pistachos, vinagre y aceite.

Sándwich de mantequilla de cacahuete o almendras con banana y zanahorias pequeñas.

Sopa casera con carne con poca grasa, caldo con bajo sodio/sal, frijoles, vegetales y hierbas y especias.

Lo que le haya sobrado de la cena con vegetales o ensalada verde.

Frijoles y quinoa (u otro cereal integral que le guste) con pimientos amarillos, calabasitas y cebollas.

Jamón, vegetales, humus en una tortilla de granos.

Ensalada de espinaca con salchichas de pavo Applegate uncured.

Sandwich de queso tostado con tomates.

California Rolls (arroz integral) y edamame.

Comidas congeladas tienen mucho sodio/sal --- busque ... Kashi or Eating Right brands o Amy's

### **Ensaladas verdes preparadas**

Pasta (hecha con granos si es posible) ensalada con trocitos de pollo, pavo, aceitunas, zanahorias, brócoli, y sazónador con poco sodio/sal.

Hamburguesas de salmón "Wild", no "farmed".

Ensalada de huevos orgánicos con mayonesa Primal Kitchen con pan integral orgánico.

Ensalada de atún con mayonesa Primal Kitchen, humus y pan integral o de granos orgánico.

### **Cena**

Omelet de vegetales y tocino de pavo con poco sodio/sal (Butterball low sodio o Jennie-O, o también Simple True turkey bacon)

Puede preparar pesto casero en un frasco de vidrio y ponerlo en el refrigerador como por un mes. Puede usar este pesto en sandwiches, pastas, papas, huevos, etc. En una licuadora ponga 5 oz. de queso jack, 5 dientes de ajo, 8 tazas de albahaca, espinaca o perejil, jugo de limón y hierbas especies a gusto.

Vegetales horneados con carne. Corte pedacitos de carne que le guste, agregue los vegetales y cocine todo con aceite de oliva orgánico y sazón con especias y hierbas a gusto. Hornee a 425 grados hasta que todo esté bien cocido.

**Pollo asado con espárragos y arroz integral**

Papa al horno con Benecol, Smart Balance o Promise Activ. (sustitutos de mantequilla), brócoli y salsa.

Sandwich de tuna tostado o ensalada de huevo y un durazno.

Frijoles, queso, kale, aguacate envueltos en una tortilla de granos integrales.

Quesadilla (in Mission Carb Management tortilla o Mission Whole Wheat con quinoa y chia) y un elote.

Tacos de tortillas, pollo, pavo molido cocinado con hierbas y especias, guacamole, lechuga, tomate y salsa.

Quinoa de Dr Praeger's or Trader Joe's Quinoa Cowboy hamburguesa de vegetales en un pan de granos con una ensalada waldorf.

French toast con miel y frutas.

Tempeh con vegetales

Ensalada verde con pavo, vegetales, mandarinas, garbanzos, rodajas de almendras y sazonador de ensaladas Primal Kitchen.

Pasta o Quinoa Ronzoni Healthy Harvest con salsa de tomate con poco sodio/sal, o pesto, albóndigas de pavo Foster Farms, coliflor, hongos y queso parmesano.

Salmón a la parrilla marinado con poca sal y una papa asada con Benecol (sustituto de mantequilla)

Vegetales hervidos con jamón cortado y queso por arriba.

Chili con pavo molido, frijoles, tomates guisados con poca sal, zanahorias ralladas, vegetales, hierbas y especias.

Boboli 100% whole wheat pizza crust con salsa de tomate con poco sodio/sal, pepperoni ( Hormel turkey pepperoni) con poco sodio/sal, queso y vegetales.

Lomo de cerdo (previamente marinado o con salsa barbacoa) quinoa, judías verdes y salsa.

### Bocadillos / Snacks

Triscuits con queso o pepperoni de pavo Hormel.

Vegetales crudos cortados en pedacitos con humus

Frutas y queso

Edamame o nueces de soja

Yogurt griego natural (puede agregarle jugo fresco o frutas para darle gusto) con nueces o semillas

Huevo cocido con coliflor y puede agregarle sazón de ensalada

Apio, zanahorias, manzanas, banana o mantequilla de cacahuate o almendras

Spicy Fiesta Sprouted Flax Snax

Brami Sea Salt & Vinegar Snacking Beans

RW Garcia Flaxseed tortilla chips y aperitivo de frijoles con poca sal, guacamole o salsa.

Trader Joe's Beet Chips o Bare Baked Crunchy Carrots chips

Saffron Road Crunchy Chickpeas or Biena Chickpea Snack

Popsicles hechos con jugo de frutas frescas o Fudgesicles

Leche de chocolateada, leche de soja o leche flax (puede hacerlo con cocoa en polvo con poca grasa y azúcar)

Yogurt griego natural o Tart yogurt helado con semillas o nueces.

Fiber One Brown Sugar Toaster Pastries en vez de Pop Tarts

Fresas con leche de soja o leche flax

Palomitas Orville Redenbacher Smart Pop o Skinny Pop

**Las nueces son muy saludables y nutritivas** (nueces con cáscara pueden ayudar a comer porciones más pequeñas). Spitz, Bigs, Chinook son semillas de girasol con poco sodio/sal. Pueden ordenar nueces con poca sal en: <https://www.mygerbs.com/> and <https://nuts.com/>. Las macadamia contienen más grasas saturadas por eso no son una tan buena opción. Pruebe las variedades de Trail Mix. Mezcle ½ nueces sin sal y ½ nueces con sal.

Galletas Mary's GF o fruta con mantequilla de cacahuate o almendras (Justin's almond butter viene en envases pequeños)

Chips de Kale o Seneca chips de manzana

Flat Earth baked fruit crisps o Snapea Crisps o Golden Harvest (similar a chips)

Lays papas fritas con poca sal y Fritos con poca sal, estos son mejor que los Cheetos o Doritos

Barras: Nature Valley Fruit & Nut, Kashi, Kind, Lara, Rx., Nature Valley Protein, Perfect Bar ( las puede encontrar en el refrigerador los mercados de comida saludable), Luna

Perfect Bar (están en los refrigeradores)

Cereales (para más información mirar "Desayunos")

Bocadillos/snacks que son 100% de fruta (se venden generalmente en mercados saludables)

Haga su trail mix casero con sus nueces y frutas secas favoritas que tengan poca azúcar, bastante fibra y cereales integrales

Jicama con pimientos amarillos y humus

Galletas Lenny & Larry's o galletas graham.

Queso cottage Good Culture con frutas frescas y galletas Simple Mills, avocado y tortillas.

## **Bebidas**

Agua ( se le puede agregar limón, lima mango, fresas, pepinos, etc)

Agua soda/ agua con burbujas (se le puede agregar limón, lima, jugo de frutas, etc.)

Té helado o caliente (compre varios gustos de té pero fíjese los ingredientes)

100% jugo de fruta

Café (con leche de vainilla o leche flax)

## **Kombucha**

Leche, leche de soja, leche de flax, leche de almendra, de proteína de chícharo, leche de avena con proteína de chícharo.

Producto lácteos de marca Raw Farm, leche raw (cruda) y kefir raw (crudo).

--Puede mirar en esto clips para mas recetas que le puedan gustar  
<https://recipes.heart.org/en>

<https://www.diabetes.org/nutrition/meal-planning/quick-meal-ideas>

<https://www.cancer.org/healthy/eat-healthy-get-active/eat-healthy/find-healthy-recipes.html#>

<https://www.cookinglight.com/food/recipe-finder>

Actualizado November 2021.

([www.nutritiontransformation.com](http://www.nutritiontransformation.com))