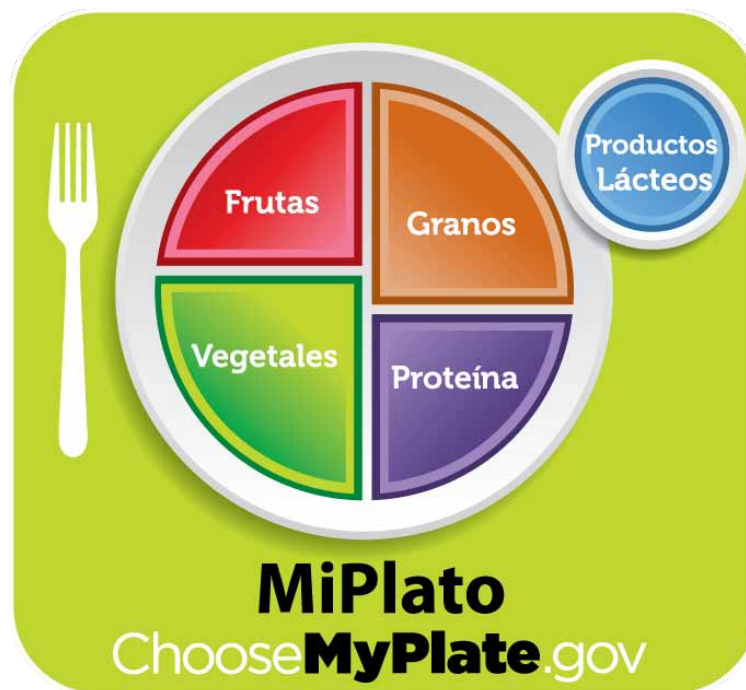


Alimentación Saludable: Creando una comida sin tener que cocinar¹

Jennifer Hillan y Emily Minton²



¿No tiene gana de cocinar? Utilice MiPlato para crear comidas balanceadas y que no necesitan cocinarse. Escoja algunos de sus alimentos favoritos de cada grupo. Después, haga una lista de sus elecciones de alimentos en la banda apropiada para cada grupo. Para las “comidas mixtas” coloque cada ingrediente en su grupo de alimentos correspondiente.



¿Cómo se ajusta su comida en MiPlato? ¿Su comida incluye al menos tres de los cinco grupos de alimentos? Si no los incluye, vuelva y realice algunos cambios. Si se usó al menos tres alimentos de los cinco grupos de MiPlato, ¡Usted ha creado una comida balanceada! ¡Está listo para intentar en su casa!

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Creating a No-Cook Meal* (FCS8692). Este documento, FCS8692-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: marzo 2004. Revisado: julio 2011. Por favor visite el sitio de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, antigua educadora/Entrenadora de ENAFS y Emily Minton, BS, coordinadora del programa de ENAFAS; 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.