Memorial Sloan Kettering Cancer Center

EDUCACIÓN PARA PACIENTES Y CUIDADORES

Sugerencias para tener una alimentación saludable y cuidar el presupuesto

Esta información puede ayudarle a elegir alimentos saludables y a reducir los costos de los alimentos. Tiene consejos para la planificación de alimentos, las compras y la cocina. También contiene una lista de artículos de despensa saludables y de bajo costo, un plan de comidas de muestra y recetas.

Las opciones de alimentos saludables ayudan al cuerpo a obtener más de los nutrientes que necesita para que funcione mejor. Usted se puede sentir mejor en general si se asegura de que su cuerpo obtiene suficientes nutrientes. También puede ayudarle a controlar sus síntomas y su peso durante el tratamiento contra el cáncer.

Para obtener más información sobre la selección de alimentos durante el tratamiento contra el cáncer, lea *La alimentación apropiada durante su tratamiento contra el cáncer* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/eating-well-during-your-treatment).

Planificación

La planificación es la clave para tener una alimentación saludable y cuidar el presupuesto. Puede planificar buscando ofertas, haciendo una lista de compras y evitando desperdiciar alimentos.

Busque ofertas

- Busque ofertas en cosas como:
  - Productos frescos (frutas y verduras).
  - Proteínas magras, como carne de ave y pescado. La carne de ave incluye la carne de pollo y de pavo.
  - Productos lácteos con bajo contenido de grasa, como yogur y leche sin grasa o al 1 %.
  - Granos integrales, como arroz integral, cebada, avena y pan integral.
  - Atún, salmón y sardinas enlatados.
  - Frijoles secos o enlatados.
  - Artículos que usa con frecuencia o que están en su lista de compras.
- Haga un plan de alimentación semanal considerando lo que está en oferta. Planifique las comidas tomando en cuenta los productos frescos, las proteínas magras, los productos lácteos con bajo contenido de grasa y otros

artículos de oferta. Por ejemplo, puede preparar una comida sencilla con carne magra o pescado, verduras y granos integrales. También es útil planificar comidas que usen los mismos ingredientes.

- Compre artículos cuando estén en oferta, especialmente artículos no perecederos. Los artículos no perecederos son aquellos que duran mucho tiempo antes de estropearse. Los ejemplos son mantequillas de frutos secos, frijoles enlatados, pescado enlatado y pasta.

Sugerencias para encontrar ofertas

- Consulte los periódicos, las circulares de las tiendas (volantes y anuncios) y los sitios web de las tiendas para conocer las ofertas y los cupones.
- Descargue y consulte aplicaciones de ofertas. Las tiendas que tienen aplicaciones incluyen:
  - ALDI
  - BJ’s Wholesale Club
  - Target Circle
  - ShopRite
  - Stop & Shop
  - Walmart
  - Wegmans

- Los mercados en línea que tienen aplicaciones incluyen:
  - FreshDirect
  - Imperfect Foods
  - Instacart
  - Misfits Market
  - Shipt
- Visite diferentes supermercados en su vecindario y compare sus precios. Los artículos pueden costar más en una tienda que en otra. Algunas aplicaciones (como Flipp) y sitios web (como www.coupons.com) ofrecen cupones digitales. También pueden comparar precios de ofertas en las tiendas de su área.
- Si necesita un determinado producto, visite el sitio web de la empresa para buscar cupones.
- Piense en hacer un hábito semanal de verificar las ofertas. Puede comparar precios y estar al tanto de las ofertas.

Haga una lista de compras

- Haga una lista de compras según su plan de alimentación semanal. Siga su lista cuando vaya de compras.
- Gaste la mayor parte de su presupuesto para alimentos en verduras ricas en nutrientes, frutas, productos

lácteos con bajo contenido de grasa, proteínas magras y granos integrales. Para obtener más ejemplos, lea la sección “Artículos de bajo costo para tener una despensa saludable”.

- Trate de comprar productos frescos de temporada. Son sabrosos y abundantes y muchas veces cuestan menos que los productos que no son de temporada. Visite www.seasonalfoodguide.org para saber qué productos están en temporada en su área.
- Si necesita comprar productos que no están en temporada, cómprelos congelados.
- Evite los artículos con azúcar o sal agregada. Verifique la lista de ingredientes del producto para ver si tiene azúcar o sal agregada.

No desperdicie alimentos

- Use productos altamente perecederos a principios de semana. Los productos altamente perecederos son los que se echan a perder rápidamente, como el pescado y los mariscos, las verduras para ensalada, las bayas y las hierbas frescas. Guarde los productos menos perecederos para más adelante en la semana. Los productos menos perecederos son los que no se echan a perder tan rápido.
- Coma las sobras en el almuerzo.

- Cree nuevas comidas a partir de los ingredientes que le sobran. Por ejemplo, use las sobras de carne y verduras cocidas como relleno para guisados, frittatas, burritos o para preparar sopas.
- Congele los alimentos o las sobras para usarlos en otro momento.

Compras

Estos son algunos consejos para hacer compras de comestibles de forma inteligente y sin gastar mucho.

- No vaya a comprar comida cuando tenga hambre.
- Solo compre productos que estén en su lista. Cumplir con su lista le ayudará a evitar gastar dinero en cosas que no planeó.
- Elija marcas de la tienda en lugar de marcas reconocidas. En general, cuestan menos y su calidad y sabor son igual de buenos.
- Evite los alimentos preparados, como las verduras lavadas o cortadas y el queso rallado. Los productos preparados cuestan más. Es mejor preparar los alimentos usted mismo si tiene tiempo.
- Evite las comidas preenvasadas. Con frecuencia cuestan más que cocinarlas con sus propias manos.
- Compre productos a granel en línea o en tiendas

mayoristas (como Sam's Club, Costco y BJ's). Recuerde solo comprar cosas que sabe que usará antes de que se echen a perder o caduquen.

  - Comprar al por mayor puede parecer un alto costo, pero puede ayudarle a gastar menos con el tiempo. Gastar mucha cantidad de una sola vez significa que no tendrá que seguir gastando cantidades más pequeñas que suman.

- Sea consciente de cuánto está gastando. Use la calculadora en su teléfono celular para realizar un seguimiento de cuánto gasta mientras compra.
  - En New York, la mayoría de los alimentos no están sujetos a impuestos. Los alimentos que están sujetos a impuestos son, entre otros:
    - Alimentos calentados.
    - Alimentos preparados, incluidos los sándwiches.
    - Bebidas gasificadas.
    - Caramelos y dulces.

    Si está comprando estos productos, asegúrese de tener en cuenta los impuestos.

- Compare el precio por unidad de los productos. El precio por unidad es el precio por un volumen o peso determinado. Por lo general, aparece en la etiqueta

debajo del artículo en el estante. Controlar el precio por unidad le ayuda a comparar mejor los costos, en particular para productos de diferentes tamaños.

- Consulte los estantes de liquidación para ver los productos que tienen descuento.
- Si es posible, no vaya a los pasillos o las secciones con refrescos, papas fritas, galletas y dulces.
- Evite comprar bebidas azucaradas como refrescos o jugos. En lugar de eso, tome agua en casa.

Si va a la misma tienda con frecuencia, regístrese en su programa de fidelización o recompensas. Automáticamente, obtendrá descuentos solo para miembros al finalizar la compra. Algunos programas incluso ofrecen beneficios adicionales, como recompensas en efectivo si hace compras en la tienda con frecuencia.

Cocina

- Use los mismos ingredientes y sobras para diferentes recetas. Por ejemplo:
  - Haga una tanda doble de arroz integral. Úselo al día siguiente también.
  - Pique brócoli para un plato de patatas. Use las sobras para un revuelto de brócoli.

Artículos de bajo costo para tener una despensa saludable

Los productos en esta sección son económicos y saludables. Piense en hacerlos parte de su plan de alimentación semanal, especialmente cuando los vea en oferta.

Proteínas	
• Huevos • Tofu • Mantequilla de maní	• Legumbres enlatadas (como frijoles y garbanzos)* • Legumbres secas (como frijoles, garbanzos y lentejas)*

** Los frijoles y otras legumbres cuestan menos que otras fuentes de proteínas, como la carne roja y la carne blanca. Elija legumbres secas en lugar de legumbres enlatadas. Una bolsa de frijoles secos cuesta menos y tiene más porciones que una lata de frijoles. Puede cocinar las legumbres secas más rápido con una olla a presión o una olla de cocción lenta, como Crock-Pot® o Instant Pot®. Cocinar legumbres secas en casa lleva tiempo, pero puede ser gratificante si lo planifica.*

Granos

• Tortillas • Pasta • Fideos • Harina para todo uso • Harina de trigo integral • Avena	• Pan de trigo integral • Harina de maíz • Arroz blanco • Arroz integral

Productos lácteos y no lácteos	
• Leche sin grasa o al 1 % • Leche de frutos secos sin azúcar (como leche de almendras o soya) • Yogur natural sin grasa o al 1 %	• Yogur de soya • Queso fresco • Queso cheddar • Queso mozzarella

Verduras enlatadas	
• Tomate triturado • Puré de tomate • Espárragos • Espinaca	• Maíz • Judías verdes • Remolacha • Zanahorias

Verduras sin almidón	
• Lechuga y otras verduras de hoja • Zanahorias • Apio • Brócoli	• Pimiento • Tomates • Ajo • Cebolla

Verduras con almidón

• Papa • Batatas • Calabacete • Calabaza de corteza verde	• Calabaza • Plátano • Ñame

Frutas	
• Manzanas • Bananas • Sandía • Melón cantalupo • Melón chino	• Melón casaba • Naranjas • Limas • Limones

Frutas y verduras congeladas	
• Bayas • Arvejas • Habichuelas	• Maíz • Edamame

Artículos de despensa que agregan sabor	
• Salsa de soya baja en sodio • Salsa de chile baja en sodio • Leche de coco • Salsa de pescado baja en sodio • Pasta de miso baja en sodio	• Sardinas • Anchoas bajas en sodio • El aceite de oliva • Vinagre de vino

Especias

• Ajo en polvo • Hojuelas de chile • Semillas de comino o comino • Pimentón o pimentón ahumado	• Orégano seco • Perejil seco • Semillas de mostaza o mostaza molida

Menús de muestra y recetas

Esta sección incluye 7 días (1 semana) de menús y recetas de ejemplo que son saludables y utilizan ingredientes de bajo costo.

Cada muestra de menú incluye:

- **Ejemplos de alimentos saludables para probar en cada comida y refrigerio.** Enumeramos opciones equilibradas de diferentes grupos de alimentos (granos, proteínas, frutas, verduras y lácteos).
- **Costo total.** Este es el costo total de los ingredientes necesarios para preparar las comidas de cada día. El costo total es una estimación. El costo exacto depende de cuándo y dónde compre los ingredientes y si están en oferta.
- **Información nutricional.** Esta es la cantidad de nutrientes de cada día, como la grasa total y la proteína. La información nutricional es una estimación. La información exacta depende de los ingredientes que

use y del tamaño de las porciones de las comidas.

Menú de muestra del día 1

Desayuno	• Avena cremosa con mantequilla de maní y banana • Café o té
Almuerzo	• Sándwich abundante de ensalada de atún • ½ taza (4 onzas líquidas o 120 ml) de jugo de manzana mezclado con agua
Cena	• Muslos de pollo asados • Papas al horno • Ensalada de tomate y lechuga
Refrigerio	• 1 manzana • 1 cucharada de mantequilla de maní
Costo total	$7.50

Información nutricional del día 1

La información nutricional corresponde al total del día. Las cantidades se indican en gramos (g) y miligramos (mg).

Calorías	1800
Proteína	96 g
Grasas totales	79 g
Grasa saturada	15 g
Carbohidratos totales	176 g
Fibra alimenticia	26 g

Azúcares añadidos	7 g
Sodio	1505 mg

Menú de muestra del día 2

Desayuno	• Avena remojada durante la noche con fruta
Almuerzo	• Papa al horno con pollo y brócoli
Cena	• Bol de arroz con pavo molido
Refrigerio	• 1 onza (28 g) de queso • 1 porción de pretzels • 1 manzana
Costo total	$7.50

Información nutricional del día 2

La información nutricional corresponde al total del día. Las cantidades se indican en gramos (g) y miligramos (mg).

Calorías	1900
Proteína	118 g
Grasas totales	71 g
Grasa saturada	21 g
Carbohidratos totales	201 g
Fibra alimenticia	27 g
Azúcares añadidos	10 g
Sodio	1912 mg

Menú de muestra del día 3

Desayuno	• Tostada con mantequilla de maní
Almuerzo	• Tostada con ensalada de pollo
Cena	• Burrito de pavo y frijoles
Refrigerio	• ½ taza de yogur natural • ½ taza de duraznos enlatados en jugo 100 %
Costo total	$6.30

Información nutricional del día 3

La información nutricional corresponde al total del día. Las cantidades se indican en gramos (g) y miligramos (mg).

Calorías	1860
Proteína	84 g
Grasas totales	72 g
Grasa saturada	17 g
Carbohidratos totales	219 g
Fibra alimenticia	29 g
Azúcares añadidos	9 g
Sodio	2070 mg

Menú de muestra del día 4

Desayuno	• Parfait de yogur
Almuerzo	• Ensalada de garbanzos
Cena	• Quesadilla de frijoles y queso
Refrigerio	• ½ taza de yogur sin grasa

Costo total	$6.45

Información nutricional del día 4

La información nutricional corresponde al total del día. Las cantidades se indican en gramos (g) y miligramos (mg).

Calorías	1701
Proteína	83 g
Grasas totales	67 g
Grasa saturada	18 g
Carbohidratos totales	192 g
Fibra alimenticia	36 g
Azúcares añadidos	5 g
Sodio	2081 mg

Menú de muestra del día 5

Desayuno	• Revuelto de verduras • Tostada de trigo integral
Almuerzo	• Papa al horno rellena con brócoli y queso
Cena	• Sopa cremosa de lentejas
Refrigerio	• 1 onza (28 g) de queso • 1 manzana • 1 cucharada de mantequilla de maní
Costo total	$6.71

Información nutricional del día 5

La información nutricional corresponde al total del día. Las cantidades se indican en gramos (g) y miligramos (mg).

Calorías	1658
Proteína	75 g
Grasas totales	67 g
Grasa saturada	19 g
Carbohidratos totales	190 g
Fibra alimenticia	35 g
Azúcares añadidos	8 g
Sodio	1225 mg

Menú de muestra del día 6

Desayuno	• Avena con canela y manzana • Tostada de trigo integral con mantequilla de maní
Almuerzo	• Chile sin carne • Arroz integral
Cena	• Frittata española de verduras verdes
Refrigerio	• 1 onza (28 g) de queso • 1 taza (8 onzas líquidas o unos 250 ml) de leche descremada • 4 galletas
Costo total	$7.46

Información nutricional del día 6

La información nutricional corresponde al total del día. Las

cantidades se indican en gramos (g) y miligramos (mg).

Calorías	1552
Proteína	75 g
Grasas totales	64 g
Grasa saturada	13 g
Carbohidratos totales	169 g
Fibra alimenticia	35 g
Azúcares añadidos	19 g
Sodio	2500 mg

Menú de muestra del día 7

Desayuno	• Tostadas con mantequilla de maní y banana
Almuerzo	• Bol de taco abundante
Cena	• Salteado de pollo con brócoli
Refrigerio	• 1 manzana
Costo total	$8.28

Información nutricional del día 7

La información nutricional corresponde al total del día. Las cantidades se indican en gramos (g) y miligramos (mg).

Calorías	1695
Proteína	90 g
Grasas totales	55 g
Grasa saturada	7 g

Carbohidratos totales	210 g
Fibra alimenticia	35 g
Azúcares añadidos	12 g
Sodio	1500 mg

Recetas

En esta sección, están las recetas de cada día. Cada receta incluye:

- Una lista de ingredientes.
- El tiempo de preparación. Es el tiempo que se tarda en preparar todos los ingredientes antes de cocinar o preparar la comida. El tiempo de preparación es una estimación.
- El tiempo de cocción. Este es el tiempo que se tarda en cocinar la comida. El tiempo de cocción es una estimación.
- La cantidad de porciones en la receta.
- Instrucciones para cocinar o preparar la receta.

Recetas para el día 1

Avena cremosa con mantequilla de maní y banana

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	7 minutos	1

Ingredientes

• 1 ¾ tazas (14 onzas líquidas o 404 ml) de leche al 1 % • 1 taza de avena de cocción rápida	• 2 cucharadas de mantequilla de maní • 1 banana, en rodajas

Instrucciones

1. Agregue la leche a una olla y hierva a fuego medio-alto.
2. Añada la avena a la olla y revuelva. Baje el fuego y déjelo en bajo. Cocine a fuego lento sin tapar durante 5 a 7 minutos. Revuelva de vez en cuando hasta que la avena quede cremosa.
3. Retire la olla del fuego. Agregue la mantequilla de maní. Mezcle bien.
4. Sirva la avena en un bol. Cubra con las rodajas de banana.

Sándwich abundante de ensalada de atún

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	0 minutos	1

Ingredientes

• 1 lata (5 onzas o unos 142 g) de atún, escurrido • 1 zanahoria mediana, rallada • 1 tallo de apio mediano, rallado • 1 cucharada de mayonesa	• 1 cucharada de aderezo bajo en sodio (aderezo italiano, vinagreta balsámica o el aderezo de su preferencia) • Sal y pimienta al gusto • 2 rebanadas de pan integral

Instrucciones

1. Abra y escurra la lata de atún.
2. Ralle la zanahoria y el apio. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos.
3. Coloque el atún, la zanahoria, el apio, la mayonesa, el aderezo, la sal y la pimienta en un bol. Mezcle bien hasta que quede suave o hasta alcanzar la textura que desee.
4. Extienda la ensalada de atún sobre 1 rebanada de pan. Coloque la otra rebanada de pan para formar un sándwich.

Muslos de pollo asados con papa al horno y ensalada de tomate y lechuga

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
15 minutos	45 minutos	1

Ingredientes

• 2 muslos de pollo, cocidos o asados* • 1 papa russet mediana • 1 taza de lechuga, picada • 1 tomate grande y maduro, picado	• ¾ cucharadas de vinagre • 2 cucharadas de aceite de oliva • Una pizca de sal y pimienta (solo si lo desea)

**Puede preparar 4 muslos si lo desea. El tiempo de cocción será el mismo. Guarde los otros 2 muslos para otra comida, como papa al horno con pollo y brócoli. Puede encontrar esa receta en la sección "Recetas para el día 2".*

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Enjuague los muslos de pollo con agua fría. Séquelos dando golpecitos con una toalla de papel. Puede pincelarlos con un poco de aceite de oliva y condimentarlos con una pizca de sal, si lo desea.
3. Enjuague la papa con agua fría. Seque dando golpecitos con una toalla de papel. Pinche la papa con un tenedor en 2 o 3 lugares.
4. Coloque los muslos de pollo y la papa en bandejas para hornear separadas. Colóquelos en el horno precalentado al mismo tiempo.
    - Hornee los muslos durante 20 minutos. Saque la bandeja para hornear y dé vuelta los muslos.

Colóquelos de vuelta en el horno durante otros 20 minutos. Cocínelos hasta que alcancen una temperatura interna de 165 °F (74 °C). La temperatura interna es la temperatura del centro del alimento. Puede usar un termómetro de alimentos para verificar la temperatura interna.

- Hornee la papa durante unos 45 minutos o hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor. Tierna al pinchar con un tenedor significa que un tenedor puede entrar fácilmente en el centro de la papa.

5. Mientras se cocinan los muslos y la papa, prepare la ensalada. Lave la lechuga y el tomate. Corte la lechuga en tiras. Pique el tomate en trozos de ½ pulgada (1.5 cm). Mezcle la lechuga y el tomate en un bol.
6. Prepare el aderezo de la ensalada. Agregue el vinagre a un bol pequeño y bata lentamente con el aceite de oliva. También puede agregar una pizca de sal y pimienta, si lo desea.
7. Una vez que la papa esté lista, córtela a lo largo por el centro y use un tenedor o una cuchara para abrirla. También puede condimentarlo con una pizca de sal, si lo desea.

Recetas para el día 2

Avena remojada durante la noche con fruta

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	0 minutos	1

Ingredientes

- ½ taza de avena
- ½ taza de yogur descremado de vainilla
- ½ taza (4 onzas líquidas o 118 ml) de leche al 1 %
- 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 cucharadita de canela molida
- ½ taza de fruta congelada (arándanos, piña u otra fruta de su elección)

Instrucciones

1. Mezcle la avena, el yogur, la leche, la mantequilla de maní y la canela en un tazón u otro recipiente.
2. Agregue la fruta congelada encima de la mezcla.
3. Cubra el bol o recipiente con envoltura plástica o una tapa. Déjelo en el refrigerador durante la noche.
4. Por la mañana, saque el bol o recipiente del refrigerador. Sírvase fría.

Papa al horno con pollo y brócoli

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	5 a 47 minutos	1

Ingredientes

• 1 a 2 muslos de pollo (cocidos o asados), desmenuzados • 1 papa russet mediana • ½ taza de cabezuelas de brócoli	• 3 cucharadas de agua • 2 cucharadas de queso rallado (cheddar, Monterey Jack, mezcla u otro)

Instrucciones para recalentar alimentos

Siga estos pasos para recalentar las sobras de la receta de muslos de pollo asados con papa al horno. Puede encontrar esa receta en la sección “Recetas para el día 1”.

1. Recaliente los muslos de pollo y la papa al horno en el microondas o en el horno hasta que estén bien calientes.
    - **Si usa el microondas:** coloque los muslos en un plato apto para microondas y cubra el plato ligeramente con envoltura plástica. Caliente en el microondas a potencia media durante 1 minuto. Coloque la papa en un plato apto para microondas y cubra el plato con una toalla de papel húmeda. Caliente en el microondas a potencia media durante 3 minutos.
    - **Si va a usar un horno:** precaliéntelo a 350 °F (175 °C). Coloque los muslos de pollo y la papa en bandejas para hornear separadas. Colóquelos en el horno al mismo tiempo. Recaliente los muslos durante 15 minutos. Recaliente la papa durante 15 a

20 minutos.

2. Sáltese al paso 5 a continuación en la sección “Instrucciones (si no está recalentando sobras)”.

Instrucciones (si no está recalentando sobras)

Siga estos pasos si está preparando los muslos de pollo y la papa al horno desde cero, no recalentando sobras.

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Enjuague los muslos de pollo con agua fría. Séquelos dando golpecitos con una toalla de papel. Puede pincelarlos con un poco de aceite de oliva y condimentarlos con una pizca de sal, si lo desea.
3. Enjuague la papa con agua fría. Seque dando golpecitos con una toalla de papel. Pinche la papa con un tenedor en 2 o 3 lugares.
4. Coloque los muslos de pollo y la papa en bandejas para hornear separadas. Colóquelos en el horno precalentado al mismo tiempo.
    - Hornee los muslos durante 20 minutos. Saque la bandeja para hornear y dé vuelta los muslos. Colóquelos de vuelta en el horno durante otros 20 minutos. Cocínelos hasta que alcancen una temperatura interna de 165 °F (74 °C). La temperatura interna es la temperatura del centro del

alimento. Puede usar un termómetro de alimentos para verificar la temperatura interna.

- Hornee la papa durante unos 45 minutos o hasta que esté tierna al pincharla con un tenedor. Tierna al pinchar con un tenedor significa que un tenedor puede entrar fácilmente en el centro de la papa.

5. Coloque las cabezuelas de brócoli en un bol apto para microondas con 3 cucharadas de agua. Cubra el bol ligeramente con envoltura plástica. Caliente en el microondas a potencia alta durante 3 a 5 minutos. Saque el bol del microondas y reserve.
6. Una vez que los muslos estén listos, desmenuce la carne. Puede usar sus manos o 2 tenedores para desmenuzar la carne.
7. Una vez que la papa esté lista, córtela a lo largo por el centro y use un tenedor o una cuchara para abrirla. Haga un pequeño hueco en la papa sacando un poco de la pulpa.
8. Mezcle la pulpa de la papa con el brócoli y coloque la mezcla encima de la papa.
9. Ralle el queso. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos. Agregue el queso encima de la papa. Coloque la papa nuevamente en un horno a 400 °F (204 °C) hasta que el queso se derrita (unos 2

minutos).

0. Agregue la carne desmenuzada de los muslos de pollo sobre la papa.

Bol de arroz con pavo molido

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
15 minutos	45 minutos	1

Ingredientes

- ½ taza de arroz
- ½ taza de frijoles bajos en sodio (negros, pintos u otros), enjuagados y escurridos
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de pavo molido
- 1 taza de lechuga, picada
- ½ taza de tomates, picados
- 1 cucharada de aderezo bajo en sodio (aderezo italiano, vinagreta balsámica o el aderezo de su preferencia)

Instrucciones

1. Prepare los frijoles.
    - **Si usa frijoles enlatados:** abra y escurra la lata. Enjuague los frijoles con agua fría.
    - **Si usa frijoles secos:** enjuáguelos con agua fría y colóquelos en un bol grande. Llene el bol con agua fría, 2 pulgadas (5 cm) por encima de los frijoles. Deje el bol en la encimera de la cocina y deje que los frijoles se remojen durante la noche (unas 8 a 12 horas).

2. Cocine el arroz. Siga las instrucciones que vienen en el envase. Dependiendo del tipo de arroz que use, puede tardar de 20 a 45 minutos en cocinarse.
3. Escurra los frijoles y luego cocínelos. Puede usar el mismo método tanto si está cocinando frijoles enlatados como secos. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una olla a fuego medio-alto. Agregue los frijoles y cocine a fuego lento sin tapar durante 5 minutos.
4. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue el pavo y cocine durante aproximadamente 5 minutos o hasta que la carne esté dorada.
5. Lave la lechuga y el tomate. Corte la lechuga en tiras. Pique el tomate en trozos de ½ pulgada (1.5 cm).
6. Coloque todos los ingredientes en capas en un bol. Cubra con el aderezo.

Recetas para el día 3

Tostada con mantequilla de maní

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	2 a 10 minutos	1

Ingredientes

• 2 rebanadas de pan integral, tostadas • 2 cucharadas de mantequilla de maní	• 1 banana, en rodajas • Canela en polvo al gusto

Instrucciones

1. Tueste el pan.
    - Si va a usar un horno, precaliéntelo a 177 °C (350 °F). Coloque el pan en una bandeja para hornear y hornéelo durante 4 a 5 minutos. Saque la bandeja para hornear y dé vuelta el pan. Vuelva a colocarlo en el horno durante otros 4 a 5 minutos.
    - Si usa una tostadora, tueste el pan durante 2 a 3 minutos o durante el tiempo que desee.
2. Unte la mantequilla de maní en ambas rebanadas de pan tostado. Cubra con las rodajas de banana.
3. Sirva espolvoreando canela encima.

Tostada con ensalada de pollo

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
15 minutos	45 minutos	1

Ingredientes

• ½ taza de pollo o ½ pechuga de pollo deshuesado y sin piel (unas 3 onzas u 85 g)* • 1 taza de zanahorias, ralladas • 1 taza de apio, rallado	• 1 o 2 cucharadas de aderezo bajo en sodio (aderezo italiano, vinagreta balsámica o el aderezo de su preferencia) • 2 rebanadas de pan integral, tostadas

**Puede hacer toda la pechuga de pollo, si lo desea. El tiempo de cocción será el mismo. Guarde la otra mitad de la pechuga de pollo para otra comida.*

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Enjuague la pechuga de pollo con agua fría. Seque dando golpecitos con una toalla de papel. Puede pincelar el pollo con un poco de aceite de oliva y condimentarlo con una pizca de sal, si lo desea.
3. Coloque la pechuga de pollo en una bandeja para hornear y póngala en el horno precalentado. Hornee durante 20 a 35 minutos, hasta que la temperatura interna sea de 165 °F (74 °C). La temperatura interna es la temperatura del centro del alimento. Puede usar un termómetro de alimentos para verificar la temperatura interna.
4. Ralle las zanahorias y el apio. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos.

5. Una vez que la pechuga de pollo esté fuera del horno y se haya enfriado, córtela en trozos de ½ pulgada (3.81 cm) y colóquela en un bol. Agregue las zanahorias, el apio y el aderezo. Mezcle bien.
6. Tueste el pan.
    - Si va a usar un horno, precaliéntelo a 177 °C (350 °F). Coloque el pan en una bandeja para hornear y hornéelo durante 4 a 5 minutos. Saque la bandeja para hornear y dé vuelta el pan. Vuelva a colocarlo en el horno durante otros 4 a 5 minutos.
    - Si usa una tostadora, tueste el pan durante 2 a 3 minutos o durante el tiempo que desee.
7. Extienda la ensalada de pollo sobre 1 rebanada de tostada. Coloque la otra rebanada de tostada para formar un sándwich.

Burrito de pavo y frijoles

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	45 minutos	1

Ingredientes

• ¼ taza de arroz • ¼ taza de frijoles bajos en sodio (negros, pintos u otros), enjuagados y escurridos • 2 cucharadas de aceite de oliva • ½ taza de pavo molido • ½ taza de lechuga, picada	• ¼ taza de tomates, picados • 1 a 2 cucharadas de queso rallado (cheddar, Monterey Jack, mezcla u otro) • 1 tortilla de trigo integral (6 pulgadas o 15 cm)

Instrucciones

1. Prepare los frijoles.
    - **Si usa frijoles enlatados:** abra y escurra la lata. Enjuague los frijoles con agua fría.
    - **Si usa frijoles secos:** enjuáguelos con agua fría y colóquelos en un bol grande. Llene el bol con agua fría, 2 pulgadas (5 cm) por encima de los frijoles. Deje el bol en la encimera de la cocina y deje que los frijoles se remojen durante la noche (unas 8 a 12 horas).
2. Cocine el arroz. Siga las instrucciones que vienen en el envase. Dependiendo del tipo de arroz que use, puede tardar de 20 a 45 minutos en cocinarse.
3. Escurra los frijoles y luego cocínelos. Puede usar el mismo método tanto si está cocinando frijoles enlatados como secos. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una olla a fuego medio-alto. Agregue los

frijoles y cocine a fuego lento sin tapar durante 5 minutos.

4. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén a fuego medio. Agregue el pavo y cocine durante aproximadamente 5 minutos o hasta que la carne esté dorada.
5. Lave la lechuga y el tomate. Corte la lechuga en tiras. Pique el tomate en trozos de ½ pulgada (1.5 cm).
6. Ralle el queso. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos.
7. Coloque todos los ingredientes en una mitad de la tortilla. Enrolle la tortilla y dóblela formando un burrito.

Recetas para el día 4

Parfait de yogur

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	0 minutos	1

Ingredientes

- ½ taza de bayas congeladas
- 1 taza de yogur natural
- ½ taza de cereal frío
- 2 cucharadas de miel o azúcar moreno

Instrucciones

1. Deje que las bayas congeladas se descongelen un poco

en la encimera de la cocina durante unos 2 minutos.

2. Coloque 4 cucharadas de yogur en el fondo de un vaso o bol.
3. Agregue 4 cucharadas de bayas encima del yogur.
4. Agregue 4 cucharadas de cereal frío encima de las bayas.
5. Repita los pasos 2 a 4, colocando los ingredientes en capas uno sobre otro.
6. Agregue 2 cucharaditas de miel o azúcar morena en la parte superior del parfait.

Ensalada de garbanzos

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	0 minutos	1

Ingredientes

- ½ lata de garbanzos bajos en sodio, enjuagados y escurridos
- ½ tazas de espinaca, picada
- ¼ taza de cebolla roja, picada
- ¼ taza de zanahorias, ralladas
- 1 a 2 cucharadas de aderezo italiano bajo en sodio
- 1 porción de totopos (chips) de tortilla de grano entero (unos 9 chips)

Instrucciones

1. Abra y escurra la lata de garbanzos. Enjuague los

garbanzos con agua fría.

2. Pique la espinaca y la cebolla en trozos de ½ pulgada (3.81 cm).
3. Ralle las zanahorias. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos.
4. Mezcle los garbanzos, la espinaca, la cebolla, las zanahorias y el aderezo italiano en un bol.
5. Sírvalo con totopos.

Quesadilla de frijoles y queso

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	5 minutos	1

Ingredientes

- 1 taza de frijoles bajos en sodio (negros, pintos u otros), enjuagados y escurridos
- 1 ½ cucharadas de aceite de oliva
- ½ taza de queso rallado (cheddar, Monterey Jack, mezcla u otro)
- 1 tortilla de trigo integral (6 pulgadas o 15 cm)

Instrucciones

1. Prepare los frijoles.
    - **Si usa frijoles enlatados:** abra y escurra la lata. Enjuague los frijoles con agua fría.
    - **Si usa frijoles secos:** enjuáguelos con agua fría y

colóquelos en un bol grande. Llene el bol con agua fría, 2 pulgadas (5 cm) por encima de los frijoles. Deje el bol en la encimera de la cocina y deje que los frijoles se remojen durante la noche (unas 8 a 12 horas).

2. Escurra los frijoles y luego cocínelos. Puede usar el mismo método tanto si está cocinando frijoles enlatados como secos. Caliente 1 ½ cucharada de aceite de oliva en una olla a fuego medio-alto. Agregue los frijoles y cocine a fuego lento sin tapar durante 5 minutos.
3. Ralle el queso. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos.
4. Coloque los frijoles y el queso en una mitad de la tortilla. Doble la tortilla por encima.

Recetas para el día 5

Revuelto de verduras

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	14 minutos	2

Ingredientes

• ½ cebolla roja pequeña, picada • 1 tomate mediano y maduro, picado • 1 taza de espinaca, picada en trozos grandes	• 4 huevos • Sal y pimienta al gusto • 1 cucharada de aceite de oliva o canola

Instrucciones

1. Pique la cebolla y el tomate en trozos de ½ pulgada (1.5 cm). Pique la espinaca en trozos grandes. Deje las verduras a un lado mientras prepara el resto de los ingredientes.
2. Rompa los huevos en un bol. Condiméntelos con sal y pimienta. Mezcle bien con un batidor o un tenedor y reserve la mezcla.
3. Caliente el aceite en una sartén grande a fuego medio-alto. Agregue la cebolla y cocine durante 3 minutos. Agregue el tomate y continúe cocinando por otros 4 minutos. Revuelva de vez en cuando con una espátula. Agregue la espinaca y continúe cocinando por otros 2 minutos, revuelva de vez en cuando.
4. Vierta los huevos sobre las verduras y revuelva suavemente hasta que esté listo. Esto toma de 3 a 5 minutos, según qué tan firmes le gusten los huevos cocidos.

Sugerencia para servir: sirva con 2 rebanadas de pan integral tostado.

Papa al horno rellena con brócoli y queso

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	25 minutos	2

Ingredientes

- 2 papas russet medianas
- 2 dientes de ajo, picados (picados en trozos pequeños)
- 2 tazas de cabezuelas de brócoli
- 2 a 3 cucharadas de agua
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Una pizca de sal y pimienta (solo si lo desea)
- ½ taza de queso rallado (cheddar, Monterey Jack, mezcla u otro)
- 2 cebollas verdes (cebolletas), picadas

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Enjuague cada papa con agua fría y séquela dando golpecitos con una toalla de papel. Pinche cada una con un tenedor en 2 o 3 lugares. Coloque las papas en un plato apto para microondas y cubra el plato con una toalla de papel húmeda. Caliente en el microondas a potencia alta durante 4 minutos.
3. Pase con cuidado las papas del plato apto para

microondas a una bandeja para hornear. Hornéelas durante 10 a 15 minutos.

4. Mientras se hornean las papas, pique el ajo en trozos pequeños. Coloque una sartén a fuego medio-alto. Agregue las cabezuelas de brócoli, el ajo y de 2 a 3 cucharadas de agua. Mezcle todo junto. Cocine de 2 a 3 minutos, hasta que se evapore (desaparezca) el agua. El vapor cocinará el brócoli a medida que el agua se evapora.
5. Saque las papas del horno. Corte cada una a lo largo en el centro y use un tenedor o una cuchara para abrirlas. Haga un pequeño hueco en cada papa sacando un poco de la pulpa. Reserve la pulpa de la papa para usarla más adelante.
6. Agregue 1 cucharada de aceite de oliva a cada papa. También puede agregar una pizca de sal y pimienta, si lo desea. Triture y mezcle un poco.
7. Mezcle la pulpa de la papa con el brócoli y coloque la mezcla encima de cada papa.
8. Ralle el queso. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos. Agregue el queso encima de cada papa. Coloque las papas nuevamente en un horno a 400 °F (204 °C) hasta que el queso se derrita (unos 2 minutos).

9. Pique las cebollas verdes en trozos pequeños. Espolvoree sobre cada papa.

Sopa cremosa de lentejas

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
15 minutos	35 minutos	2

Ingredientes

- 2 zanahorias pequeñas o 1 zanahoria mediana, ralladas
- 1 cebolla amarilla pequeña, picada
- 4 dientes de ajo, picados (picados en trozos pequeños)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 cucharadita de orégano seco
- Sal y pimienta al gusto
- 2 tazas de lentejas verdes secas, enjuagadas
- 4 tazas (32 onzas líquidas o casi un litro) de caldo de verduras bajo en sodio
- 3 tazas (24 onzas líquidas o 120 ml) de agua

Instrucciones

1. Coloque un rallador de caja sobre una tabla de cortar. Con un movimiento hacia abajo, ralle el extremo puntiagudo de la zanahoria a lo largo de los agujeros grandes del rallador. Tenga cuidado y proteja las manos y los dedos. Continúe hasta que la zanahoria tenga aproximadamente 2 pulgadas (5 cm) de largo. Pique el resto de la zanahoria en trozos pequeños.
2. Pique la cebolla en trozos de ¼ de pulgada (1.5 cm).

Pique el ajo en trozos pequeños.

3. Caliente el aceite de oliva en una olla grande a fuego medio-alto. Agregue las zanahorias, la cebolla, el ajo, el orégano, la sal y la pimienta. Mezcle bien. Cocine durante 4 a 5 minutos, revolviendo de vez en cuando. Esto ayudará a ablandar las verduras.
4. Agregue las lentejas a la olla y mezcle. Agregue el caldo de verduras y las 3 tazas de agua. Deje que la sopa hierva a fuego lento y sin tapar hasta que las lentejas estén blandas y la sopa se vea cremosa (unos 30 minutos).

Recetas para el día 6

Avena con canela y manzana

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	10 minutos	2

Ingredientes

• 1 manzana crujiente mediana (Fuji u otra de su elección), picada • 2 cucharaditas de mantequilla sin sal o para untar de origen vegetal • 2 cucharadas de azúcar moreno • ¼ de cucharadita de canela molida	• 1 taza de avena de cocción rápida • 2 tazas (16 onzas líquidas o medio litro) de leche sin grasa, leche al 1 % o leche no láctea • Una pizca de sal

Instrucciones

1. Pique la manzana en trozos de ¼ de pulgada (1.5 cm).
2. Coloque la manzana, la mantequilla o la crema para untar de origen vegetal, el azúcar moreno y la canela en una olla de 1 cuarto de galón (aprox. 1 litro) a fuego medio. Cocine sin tapar, revuelva cada tanto con una cuchara de mezclar hasta que las manzanas estén blandas (alrededor de 3 a 4 minutos).
3. Agregue la avena, la leche o la leche no láctea y una pizca de sal a la olla. Cocine mientras revuelve constantemente, hasta que la avena esté cremosa.

Sugerencia para servir: sirva espolvoreando canela encima.

Chile sin carne

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
20 minutos	30 minutos	4

Ingredientes

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 2 cucharadas de harina para todo uso
- 1 cebolla pequeña, cortada en cubitos
- 1 pimiento verde mediano, en cubitos
- 2 tallos de apio medianos, picados
- 3 zanahorias pequeñas, en rodajas finas
- 3 dientes de ajo, picados (picados en trozos pequeños)
- 4 cucharadas de chile en polvo suave
- 1 cucharadita de comino molido
- 1 cucharadita de orégano seco
- ½ cucharadita de sal marina
- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de frijoles rojos bajos en sodio o sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 1 lata (15 onzas o 425 gramos) de frijoles pintos rojos bajos en sodio o sin sal añadida, enjuagados y escurridos
- 1 lata (28 onzas o casi 800 gramos) de tomates triturados
- ½ taza (4 onzas líquidas o 120 ml) de agua o caldo de verduras
- Guarniciones (solo si las desea): cebollas verdes picadas, espinaca picada, crema agria baja en grasa, arroz integral

Instrucciones

1. Agregue el aceite de oliva y la harina para todo uso a una

olla grande a fuego medio. Mezcle bien para hacer una pasta, luego cocine hasta que la pasta se haya dorado.

2. Pique la cebolla, el pimiento morrón y el apio en trozos de ¼ de pulgada (1.5 cm). Corte las zanahorias en rodajas finas. Pique el ajo en trozos pequeños.
3. Agregue la cebolla, el pimiento, el apio, las zanahorias, el ajo y los condimentos (chile en polvo, comino, orégano y sal) a la olla. Mezcle bien y cocine hasta que las verduras se vean blandas (alrededor de 1 a 2 minutos).
4. Agregue los frijoles, los tomates y el agua o el caldo de verduras a la olla. Tape la olla con una tapa y deje cocinar a fuego lento durante unos 20 minutos.
5. Sirva con su elección de aderezos, si lo desea.

Puede guardar las sobras de chile en recipientes herméticos en el refrigerador. Se mantendrán frescas hasta por 3 días. También puede congelar las sobras de chile. Es mejor consumir las sobras congeladas dentro de los 3 meses.

Frittata española de verduras verdes

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	65 minutos	3

Ingredientes

• 2 papas russet medianas, asadas • 2 tazas de espinacas, picadas • 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en rodajas finas • 8 huevos • ½ cucharadita de sal • Pimienta negra molida al gusto	• 1 cucharadita de chile en polvo suave • 3 cucharadas de leche o yogur natural • ¼ taza de queso rallado (cheddar, Monterey Jack, mezcla u otro) • 1 cucharada de aceite de oliva

Instrucciones

1. Precaliente el horno a 400 °F (204 °C).
2. Enjuague las papas con agua fría. Séquelas dando golpecitos con una toalla de papel. Pinche las papas con un tenedor en 2 o 3 lugares.
3. Coloque las papas en una bandeja para hornear y póngalas en el horno. Hornee durante unos 45 minutos o hasta que estén tiernas al pincharlas con un tenedor. Tiernas al pinchar con un tenedor significa que un tenedor puede entrar fácilmente en el centro de las papas.
4. Mientras se hornean las papas, pique la espinaca en trozos de ½ pulgada (1.27 cm). Corte la cebolla en rodajas finas. Reserve las verduras mientras prepara el resto de los ingredientes.

5. Rompa los huevos en un bol grande. Agregue sal, pimienta, chile en polvo y leche o yogur. Mezcle bien con un batidor o un tenedor y reserve.
6. Ralle el queso y reserve. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos.
7. Una vez que las papas estén fuera del horno y se hayan enfriado, córtelas en trozos de 1 pulgada (2.53 cm). Reserve.
8. Precaliente el horno a 218 °C (425 °F).
9. Agregue el aceite de oliva, las espinacas y la cebolla a una sartén apta para horno de 10 pulgadas (25 cm) a fuego medio. Cocine, revolviendo de vez en cuando, durante 5 minutos hasta que las cebollas estén doradas. Agregue las papas y extiéndalas uniformemente sobre la sartén con las otras verduras.
0. Vierta la mezcla de huevo en la sartén. Agregue el queso arriba. Siga cocinando la mezcla en el fuego durante unos 30 segundos a 1 minuto.
11. Coloque la sartén en el horno precalentado y hornee hasta que los huevos estén inflados y parezcan cocidos (alrededor de 7 a 14 minutos). El centro de la frittata debe moverse cuando la sacuda un poco.
12. Saque la sartén del horno y deje que se enfríe.

Sugerencia para servir: sirva con hierbas frescas o una ensalada.

Recetas para el día 7

Tostadas con mantequilla de maní y banana

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	2 a 10 minutos	1

Ingredientes

• 2 rebanadas de pan integral, tostadas • 3 cucharadas de mantequilla de maní	• 1 banana, en rodajas

Instrucciones

1. Tueste el pan.
    - Si va a usar un horno, precaliéntelo a 177 °C (350 °F). Coloque el pan en una bandeja para hornear y hornéelo durante 4 a 5 minutos. Saque la bandeja para hornear y dé vuelta el pan. Vuelva a colocarlo en el horno durante otros 4 a 5 minutos.
    - Si usa una tostadora, tueste el pan durante 2 a 3 minutos o durante el tiempo que desee.
2. Unte la mantequilla de maní en ambas rebanadas de pan tostado. Cubra con las rodajas de banana.

Bol de taco abundante

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
10 minutos	3 a 10 minutos	1

Ingredientes

- 1 taza de chile sin carne*
- 2 tazas de espinacas, picadas
- 1 cebolleta, picada
- 3 cucharadas de queso rallado (cheddar, Monterey Jack, mezcla u otro)
- 1 tortilla de trigo integral (6 pulgadas o 15 cm)

**Para cocinar chile sin carne, consulte la receta en la sección "Recetas para el día 6". Si tiene sobras de esa receta, puede usarlas para esta receta.*

Instrucciones

1. Recaliente el chile sin carne en el microondas o en la estufa hasta que esté caliente.
   - **Si usa el microondas:** coloque el chile en un bol apto para microondas y cubra el bol ligeramente con envoltura plástica. Póngalo al microondas durante 3 minutos.
   - **Si usa la estufa:** coloque el chile en una olla a fuego medio. Deje que hierva a fuego lento sin tapar durante 5 a 10 minutos.

2. Corte la espinaca en tiras. Pique la cebolla verde en trozos pequeños.
3. Ralle el queso. Puede usar un pelador, un rallador de caja o un procesador de alimentos.
4. Coloque el chile, la espinaca y el queso en capas dentro de un bol para sopa. Espolvoree la cebolla verde encima.
5. Sirva con la tortilla.

Salteado de pollo con brócoli

Tiempo de preparación	Tiempo de cocción	Porciones
5 minutos	15 minutos	1

Ingredientes

- ½ cebolla mediana, picada
- ½ pimiento verde mediano, picado
- 1 pechuga de pollo deshuesada y sin piel (alrededor de 6 onzas o 170 g)
- 1 cucharadita de ajo en polvo
- Pimienta negra molida al gusto
- 2 cucharadas de vinagre de sidra de manzana
- 1½ cucharadas de salsa de soya reducida en sodio
- 1 cucharadita de azúcar morena
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 3 tazas de cabezuelas de brócoli

Instrucciones

1. Pique la cebolla y el pimiento en trozos de ½ pulgada

(1.27 cm).

2. Corte la pechuga de pollo en cubos de 1 pulgada (2.54 cm). Condimente con el ajo en polvo y la pimienta negra molida.
3. Mezcle el vinagre, la salsa de soya, el azúcar moreno y 1 cucharada de aceite de oliva en un bol pequeño. Reserve.
4. Caliente 1 cucharada de aceite de oliva en una sartén grande a fuego alto. Deje que se caliente durante 1 a 2 minutos. Agregue los cubos de pollo y extiéndalos uniformemente en la sartén. Deje que se cocine durante 1 minuto de cada lado, sin revolver.
5. Agregue las cabezuelas de brócoli a la sartén. Mezcle bien. Agregue la cebolla y el pimiento. Mezcle durante otros 1 a 2 minutos.
6. Agregue la mezcla de salsa y revuelva por unos 2 a 3 minutos. Continúe cocinando mientras mezcla hasta que el pollo esté bien cocido. Debería poder cortar los cubos de pollo con su espátula o cuchara de cocina.

Sugerencia para servir: sirva con arroz integral o fideos de trigo integral.

Preguntas frecuentes

¿Qué frutas y verduras están en temporada si vivo en el

área metropolitana de Nueva York?

Primavera (marzo a mayo)	• **Verduras:** alcachofas, espárragos, brócoli, hojas de diente de león, lechuga, champiñones, guisantes, rábanos, cebollinos silvestres, ruibarbo, acedera, espinaca, cebolla de verdeo, nabos • **Frutas:** albaricoques, ruibarbo, fresas (compre los 3 al inicio de la temporada)
Verano (junio a agosto)	• **Verduras:** hojas de remolacha, maíz, pepinos, ejotes, lechuga, quingombó, pimientos, guisantes chinos, calabacín de verano, acelga, tomatillos, tomates, calabacín • **Frutas:** albaricoques, arándanos, melón cantalupo, cerezas, kiwi, mangos, nectarinas, duraznos (melocotones), frambuesas, fresas, sandía
Otoño (septiembre a noviembre)	• **Verduras:** coles de Bruselas, coliflor, apio, hinojo, col rizada, puerros, chirivías, calabazas, nabos suecos, tupinambo, nabos, calabaza de invierno • **Frutas:** manzanas, arándanos rojos, uvas, peras, caquis, membrillos • **Otros:** castañas
Invierno (diciembre a febrero)	• **Verduras:** remolachas, coles de Bruselas, repollo, zanahorias, raíz de apio, col rizada, puerros, chirivías, nabos suecos, nabos • **Frutas:** manzanas, toronjas, limones, naranjas, tangelos, mandarinas • **Otros:** frijoles secos y hierbas

¿Cómo almacenar frutas y verduras frescas para que duren más y no se echen a perder?

Cómo guardar frutas

- La mayoría de las frutas maduran mejor a temperatura ambiente. Una vez que estén maduras, coloque cada fruta en su propia bolsa de plástico y guárdela en el refrigerador. La bolsa puede permanecer abierta.
- Las bayas, las cerezas, los higos y las uvas deben refrigerarse inmediatamente después de comprarlas. Si están mohosas, tírelas antes de ponerlas en el refrigerador. Guarde cada fruta en su propio recipiente poco profundo o bol y cúbralo ligeramente con envoltura de plástico.

Cómo guardar las verduras

- Retire o afloje bandas apretadas. Coloque cada verdura en su propia bolsa de plástico y guárdela en el refrigerador. La bolsa puede permanecer abierta.
- Algunas verduras de raíz tienen hojas que se pueden comer (como remolachas, rábanos y nabos). Puede cocinar estas hojas como cualquier otra verdura de hoja. Si quiere usar las hojas, córtelas más arriba del tallo. Guarde las hojas verdes de cada verdura en su propia bolsa de plástico y colóquelas en el refrigerador. La bolsa puede permanecer abierta. La mayoría de las hojas de verduras de raíz se mantendrán frescas por unos 3 días.

Consejos para ayudar a que las frutas y verduras no se echen a perder

- Evite lavar las frutas y verduras antes de guardarlas. La humedad extra ayuda a que crezcan bacterias dañinas. Esto puede hacer que las frutas y verduras se echen a perder y se forme moho más rápido. Es mejor lavar las frutas y verduras justo antes de comerlas o usarlas. Si desea lavar las frutas y verduras antes de guardarlas, está bien. Solo asegúrese de lavarlas y secarlas muy bien. Coloque cada fruta y verdura en su propio recipiente hermético forrado con toallas de papel y guárdelo en el refrigerador.
- Algunas frutas y verduras liberan gas etileno a medida que maduran. Este gas natural hace que las frutas y verduras que están cerca maduren más rápido. Guarde estas frutas y verduras separadas de los demás alimentos:

◦ Manzanas ◦ Albaricoques ◦ Aguacates ◦ Melón cantalupo ◦ Higos ◦ Melón chino ◦ Nectarinas ◦ Cebolla	◦ Duraznos ◦ Peras ◦ Pimiento ◦ Ciruelas ◦ Papa ◦ Tomates ◦ Bananas verdes

Las frutas y verduras orgánicas pueden costar mucho dinero. ¿Está bien comprar frutas y verduras no orgánicas?

Sí, puede comprar frutas y verduras no orgánicas. Comer muchas frutas y verduras, ya sean orgánicas o no orgánicas, ofrece muchos beneficios para la salud, tales como:

- Muchas vitaminas, minerales y fibras.
- Un riesgo más bajo de enfermedades cardíacas y algunos tipos de cáncer.
- Mejor digestión (cómo el cuerpo descompone los alimentos que consume).
- Mejor manejo del peso (mantenerse en un peso saludable).

También puede comprar frutas y verduras congeladas. Las frutas y verduras congeladas se cosechan y luego se congelan cuando tienen el máximo sabor y nutrientes. Esto significa que pueden ser igual de saludables o incluso más saludables que las frutas y verduras frescas. Una opción saludable son las verduras congeladas simples, sin sal, grasas ni azúcares añadidos.

¿Qué alimentos son buenos para congelar?

Congelar es una excelente manera de almacenar y conservar los alimentos. Puede comprar alimentos al por mayor y guardarlos por más tiempo sin que se echen a

perder. También puede congelar las sobras, lo que ahorra dinero y reduce el desperdicio.

Aquí hay algunos alimentos que son buenos para congelar:

Frutas

Todas las frutas se pueden congelar. Antes de congelar la fruta, asegúrese de lavarla y secarla bien. Puede congelar la fruta en porciones pequeñas y usarla para batidos.

Verduras

La mayoría de las verduras se pueden congelar (por ejemplo, zanahorias, guisantes, brócoli y coliflor). Puede congelar las verduras en porciones pequeñas y usarlas para sopas.

Antes de congelar las verduras, hiérvalas brevemente (blanquearlas). Esto ayuda a mantener el color y los nutrientes. Para blanquear o hervir las verduras:

1. Coloque la verdura en una olla con agua hirviendo por un corto tiempo (de 1 a 3 minutos).
2. Pase la verdura a un bol con agua con hielo de inmediato para detener el proceso de cocción.
3. Una vez que la verdura esté fría, escúrrala y séquela con una toalla de papel.

¿Qué alimentos se pueden cocinar en lotes?

Cocinar en lotes es una excelente manera de tener comidas saludables listas. Los siguientes alimentos se pueden cocinar con anticipación en lotes. Luego los puede usar para ensaladas, tacos, sándwiches o guarniciones:

- Carnes, como res, pollo y cerdo
- Proteínas de origen vegetal, como frijoles
- Granos, como pasta, quinoa y arroz
- Verduras asadas, como brócoli y zanahorias

Cocinar en lotes también es una excelente manera de preparar algunos ingredientes o alimentos que necesitan más tiempo de cocción. Cazuelas, sopas, guisos, chili, salsas, salsas para acompañar, muffins y bollos se pueden hacer fácilmente en lotes. También se pueden congelar. La clave es dividirlos en porciones antes de congelarlos. De esta manera, cuando desee usar una porción, será fácil descongelarla. Recuerde etiquetar y poner la fecha en los recipientes que guarde en el congelador.

¿Cuáles son algunos alimentos saludables y económicos que puedo guardar en la despensa?

- Avena, pasta y arroz
- Lentejas y frijoles enlatados o secos (como garbanzos, frijoles negros y frijoles rojos)
- Pollo o pescado enlatado (como salmón y atún)

- Verduras enlatadas (como zanahorias, maíz y ejotes)
- Tomates triturados enlatados, tomates en cubos o pasta de tomate
- Caldo de pollo o verduras bajo en sodio
- Mantequilla de maní
- Aceite de oliva y vinagre (como vinagre de sidra de manzana y vinagre de vino blanco)
- Hierbas y especias (como canela, ajo en polvo, cebolla en polvo, orégano, perejil y tomillo)

¿Cuánto tiempo puedo guardar las sobras?

Puede guardar las sobras en el refrigerador durante 3 a 4 días, o en el congelador durante 3 a 4 meses.**Si guarda las sobras en el refrigerador, es mejor comerlas dentro de los 2 días.**

¿Qué significan las fechas en los productos de alimentos y bebidas?

Ejemplos de etiquetas de fecha comunes son:

“CONSUMIR PREFERENTEMENTE PARA” o “CONSUMIR PREFERENTEMENTE ANTES DE”

La fecha de “Consumir preferentemente para” o “Consumir preferentemente antes de” le indica cuánto tiempo durará el producto antes de perder su sabor o calidad. Para obtener el mejor sabor y calidad del

producto, consúmalo antes de esta fecha.

La fecha en “Consumir preferentemente para” o “Consumir preferentemente antes de” no es:

- La fecha de compra. La fecha de compra es la fecha límite para comprar el producto.
- Una fecha de seguridad. La fecha de seguridad es la última fecha en que el producto se considera seguro para comer o beber por razones de salud.

“VENDER ANTES DE”

La fecha en “Vender antes de” indica la fecha límite para que el minorista venda el producto. Para obtener la mejor calidad, debe comprar el producto antes de esta fecha.

La fecha de “Vender antes de” no es una fecha de seguridad.

“CONSUMIR ANTES DE”

La fecha de “Consumir antes de” es la última fecha recomendada para usar el producto mientras aún está en su mejor calidad. No sería seguro consumirlo después de esta fecha porque el producto podría echarse a perder o generar la proliferación de bacterias dañinas.

La fecha de “Consumir antes de” no es una fecha de seguridad, excepto en el caso de la fórmula para bebés. Si

usa la fórmula para bebés después de la fecha de "Consumir antes de", podría perder nutrientes importantes que los bebés necesitan. También podría volverse insegura para que los bebés la consuman.

Recursos

Recursos de MSK

Recursos alimentarios en Nueva York y Nueva Jersey
Este folleto enumera organizaciones y programas en Nueva York y Nueva Jersey que ofrecen recursos alimentarios. Para obtener más información, lea *Recursos alimentarios en Nueva York y Nueva Jersey* (www.mskcc.org/es/cancer-care/patient-education/food-resources-new-york-new-jersey). También puede pedirle a un miembro de su equipo de atención que le haga una copia impresa.

Programa de despensas de alimentos de MSK

646-888-8046
El programa de despensas de alimentos brinda comidas a personas necesitadas durante su tratamiento contra el cáncer. Para obtener más información, hable con su nutricionista dietista clínico o trabajador social, o llame al número mencionado antes.

Libros de recetas

Cook for Your Life: Delicious, Nourishing Recipes for Before,

During, and after Cancer Treatment (Cocine para su vida: Recetas deliciosas y nutritivas para antes, durante y después del tratamiento contra el cáncer) de Ann Ogden Gaffney
Puede comprar este libro en Amazon.com y Barnes & Noble.com.

Bueno y Barato: Aliméntate bien por $4 al día de Leanne Brown
Visite www.leannebrown.com/good-and-cheap-2 para obtener una versión gratuita en línea de este libro de cocina.

Sitios web

Programas y servicios para pacientes de la Sociedad Americana contra el Cáncer (ACS)

www.cancer.org/treatment/support-programs-and-services.html
Esta organización cuenta con programas y servicios para ayudar a las personas a encontrar información sobre la prevención, el tratamiento y la recuperación del cáncer.

American Institute for Cancer Research's New American Plate: Setting Your Table to Prevent Cancer

www.aicr.org/cancer-prevention/healthy-eating/new-american-plate
Este sitio web cuenta con recetas y consejos de nutrición.

CancerCare

www.cancercare.org
Esta organización ofrece servicios de apoyo profesional gratuitos para cuidadores y seres queridos. Los servicios están disponibles en línea, por teléfono y en persona. También ofrece información sobre cuidados y otros recursos.

Cancer Hope Network
www.cancerhopenetwork.org
Esta organización ayuda a conectar a los pacientes y cuidadores con recursos, programas y apoyo para ayudarles a transitar el cáncer.

Caregiver Action Network
www.caregiveraction.org
Esta organización apoya y educa a los cuidadores, y los ayuda a conectarse con otros cuidadores y convertirse en sus propios defensores. La membresía es gratuita para los cuidadores.

Meals on Wheels
www.mealsonwheelsamerica.org
Este programa entrega comidas nutritivas a adultos mayores.

Mom's Meals
www.momsmeals.com/our-food-programs/medically-tailored-meals/protein-plus/cancer-support-meal-

delivery

Este programa ofrece opciones de menús con alto contenido de proteínas diseñadas para satisfacer las necesidades nutricionales de los pacientes con cáncer.

NeedyMeds

www.needymeds.org

Esta organización comparte información sobre los programas de asistencia médica disponibles en relación con las recetas sin costo para quienes lo necesitan.

Programa Beneficio Adicional del Seguro Social

www.ssa.gov/medicare/part-d-extra-help

Este programa ayuda a las personas con ingresos y recursos limitados a pagar los costos del programa de medicamentos recetados de Medicare. Este incluye el costo de primas, deducibles y copagos.

Si tiene preguntas o inquietudes, contáctese con su proveedor de cuidados de la salud. Un integrante de su equipo de atención le responderá de lunes a viernes de 9 a. m. a 5 p. m. Fuera de ese horario, puede dejar un mensaje o hablar con otro proveedor de MSK. Siempre hay un médico o un enfermero de guardia. Si no está seguro de cómo comunicarse con su proveedor de cuidados de la salud, llame al 212-639-2000.

Para obtener más recursos, visite www.mskcc.org/pe y busque en nuestra biblioteca virtual.

Todos los derechos son propiedad y se reservan a favor de Memorial Sloan Kettering Cancer Center