

Educación de Nutrición

Comidas sin Cocinar

Las comidas sin cocinar son comidas elaboradas sin el uso de algún equipo de cocina. Esto resulta ser útil cuando el tiempo es limitado, o no hay equipo de cocina o existe alguna razón que lo puede hacer difícil. Con algo de planificación, comidas que sean saludables y nutritivas pueden lograrse con esfuerzo mínimo.

Cómo Elaborar una Comida sin Cocinar que es Saludable

Mantener al alcance estos grupos de alimentos y combina tus favoritos para crear comidas fácil y a la vez nutritivas:

Proteína:

- Atun de bote, salmon, pollo o frijoles
- Hummus, nueces y semillas, y mantequillas de maní/nueces
- Busca opciones “Sin Sal Agregada”

Granos:

- Pan o galletas de trigo integral
- Tortillas o pan plano de trigo integral
- Avena

Frutas y Vegetales:

- Frescas, envasadas o congeladas. Cuando optes por versiones envasadas o congeladas, asegúrate de escoger opciones que lean “No Sal - No Azúcar”.

Lacteos:

- Queso bajo en grasa, leche y yogur, o alternativas deslactosadas



Ideas para Comidas sin Cocinar:

Licuada - con fruta fresca, yogur natural griego o leches bajas en grasa o a base de plantas.

Avena Reposada - Remojar avena durante la noche en leche baja en grasa o a base de plantas, agregar fruta, nueces o semillas.

Bol de yogur, fruta y granola - Yogur bajo en grasa o griego con fruta fresca o congelada, agrega granola o nueces y semillas.

Envueltos - Una tortilla o pan plano de trigo integral, relleno de proteína de tu gusto, hummus y vegetales al gusto.

Ensaladas - Revuelve frijoles y tu proteína de gusto con tu opción de verduras/hierbas verdes u otros vegetales. Para aderezar, mantén el aceite de oliva, vinagre, cítrico, y agrega especias para extra sabor.

Información obtenida de:
The American Heart Association
at Heart.org

Creado por Heather Cuellar, RD
Presentado por Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

Junio 2026

