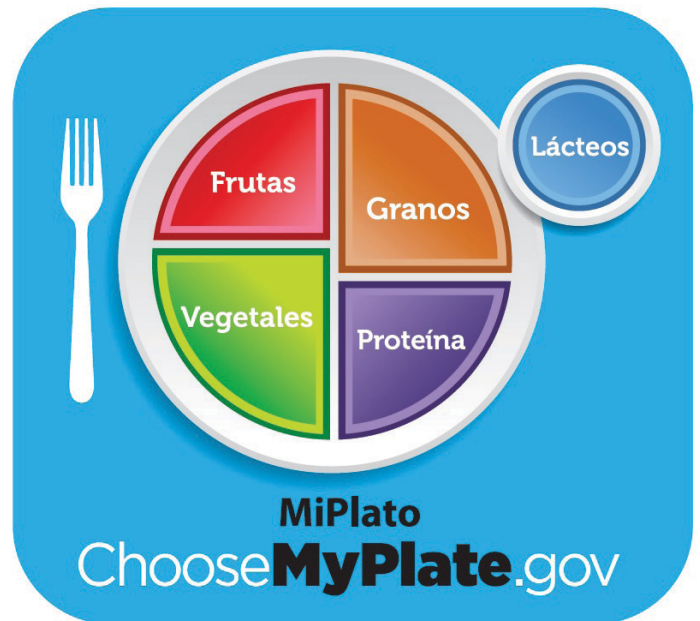


Alimentación saludable: Creando una comida sin tener que cocinar¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²

No tiene ganas 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 principal en su grupo de alimentos correspondiente.

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



1. Este documento, FCS8692-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: Creating a No-Cook Meal* (FCS8692)), es uno de una serie de publicaciones de la 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 (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: marzo 2004. Repasado julio 2011 and diciembre 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, antigua educadora/Entrenadora de ENAFS; y Linda B. Bobroff, PhD, RDN, profesora; 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, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A & M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Nick T. Place, dean for UF/IFAS Extension.