

## ¿Sabías que?: Alimentos congelados

¿SABÍAS... que la combinación de alimentos empacados y frescos puede contribuir a una dieta nutritiva, económica y conveniente?

Las familias de hoy en día están más ocupadas que nunca y a muchos padres les cuesta lograr que las comidas nutritivas, económicas y convenientes sean parte de su rutina familiar. La buena noticia es que la combinación de comidas empacadas y frescas (en lugar de frescas solamente), ¡puede ser beneficiosa!

De hecho, un análisis demuestra que la combinación de **comidas empacadas y frescas** (en lugar de frescas solamente) puede ayudar a los estadounidenses a lograr una dieta equilibrada y nutritiva por un precio razonable, sin pasar horas y horas en la cocina.

Logramos identificar menús para cuatro días que cumplen con las recomendaciones nutricionales y donde se eligieron opciones que reflejan el modelo de MyPlate e incorporan comidas empacadas y frescas a un precio razonable. Estos menús se compararon con aquellos preparados usando únicamente alimentos frescos.

Los resultados fueron sorprendentes. Los menús que incluían comidas empacadas y frescas no solo satisfacen o exceden los requerimientos nutricionales, sino que fueron preparadas en un tiempo mucho menor y costaron mucho menos. Son estos dos factores tan importantes —el costo y la conveniencia— los que suelen complicar el tema de compartir comidas nutritivas en familia durante los atareados días entre semana.

Una dieta que consiste en una combinación de comidas empacadas y frescas cuesta unos \$11 al día (x 365 días al año = \$4,015 al año) comparada con una dieta exclusivamente hecha de comida fresca que cuesta \$17 al día (\$17 x 365 días al año = \$6,205 al año). ¡Esto equivale a una diferencia de \$2,190 al año!

Además de ayudar a las familias a ahorrar dinero, la combinación de comida empacada y fresca también ayuda a los padres atareados a superar las limitaciones de tiempo que tienen para preparar las comidas. Entre 1961 y 2001, el tiempo invertido en cocinar ha disminuido de 1 hora y 40 minutos a solo una hora al día, tanto para hombres como para mujeres, lo que sugiere que la conveniencia de tener comidas empacadas saludables a su disposición les ha dado a madres y padres **mucho más tiempo para compartir con sus familias**.

Sabemos que compartir más comidas en familia puede tener un impacto muy positivo en la lucha contra la obesidad infantil. Si usted es un padre atareado que busca alternativas nutritivas, económicas y convenientes para compartir las comidas en familia, elija una combinación de alimentos empacados y frescos. ¡Descubrirá que tiene más tiempo, más dinero y más razones para comer juntos!

**Busque más información sobre nuestro seminario web "Abordar la lucha contra la obesidad infantil compartiendo una comida en familia a la vez":** <http://www.youtube.com/watch?v=gQ5R7pWvsDo>

Fuente:

Beth Johnson, M.Cs., RD

Fundadora y Directora de Food Directions LLC

**“Como nutricionista, estoy plenamente consciente de que nuestro país sufre una seria crisis de obesidad, al tiempo que sé cuáles son las recomendaciones nutricionales para los chicos, basadas en la información científica. Como madre, soy realista acerca de qué están dispuestos a comer mis chicos, pero también estoy más consciente que nunca de la creciente oferta de productos saludables, especialmente para los chicos, que hay en los supermercados.”**

Beth Johnson, M.Cs., RD