

Planificación de comidas saludables para uno o dos

A veces, puede resultar difícil motivarse cuando se prepara una comida para solo una o dos personas. Aquí tiene una lista de verificación que le ayudará a aprovechar al máximo su tiempo y dinero si cocina para dos o solo para usted.

Consejos generales

¡Maximize su nutrición!

- Prepare la mitad de su plato con verduras y vegetales.
- Cambie a leche sin grasa ó baja en grasa (1%).
- Haga que al menos la mitad de sus cereales sean integrales.

Cocine una vez, coma dos veces

- Planifique dos comidas del mismo plato principal. Separe la comida sobrante ANTES de servir.
- Consuma más en 3 a 4 días ó congélelo.
- Muchas recetas se pueden cortar por la mitad ó en tercios.

Consejos de compra

¿Deber comprar al por mayor?

- ¡Puede costar la mitad, pero igual de caro si tiras la mitad!
- Las porciones más pequeñas ayudan a evitar comer el mismo alimento una y otra vez.
- Vuelva a empaquetar la carne en bolsas para congelar para porciones más pequeñas y congélela.

Considere porciones de artículos empaquetados individualmente si con frecuencia le sobran, como:

- Palitos de queso
- Envases individuales de atún, sopa o fruta
- Cajas individuales de yogur

Compre una cantidad menor de porciones en el mostrador de carnes.

- Disfrute de una chuleta de cerdo.
- Compre un solo filete de salmón.
- Explore un corte de carne diferente.

Compre fruta en distintos estados de maduración

- Compre algunas frutas para comer inmediatamente y otras para madurar para más tarde.
- Los albaricoques, plátanos, melones, kiwis, melocotones, peras y ciruelas siguen madurando después de la compra.
- Refrigere la fruta después de que haya madurado para almacenarla por más tiempo.

Compre verduras congeladas en bolsas

- Vierta sólo lo que necesita.
- Úselo dentro de los 8 meses o según las pautas del paquete.
- Mézclelo en sopas y guisos.
- El sabor y la nutrición son comparables a los frescos.
- A menudo tienen menos sal que las verduras enlatadas.

Comidas enlatadas

- La nutrición es comparable a la fresca ó congelada.
- No se necesita espacio en el refrigerador.
- Útil en caso de emergencia; Tenga a mano un abrelatas manual.
- Verifique la "fecha de caducidad" de las latas para obtener la mejor seguridad/calidad; Después de abrir la lata, úselo dentro de 3 a 4 días.
- Versiones bajas en sodio disponibles.



La Universidad de Nebraska no discrimina por motivos de raza, color, etnia, origen nacional, sexo, embarazo, orientación sexual, identidad de género, religión, discapacidad, edad, información genética, condición de veterano, estado civil y/o afiliación política en sus programas, actividades o empleo. <https://nebraska.edu/nondiscrimination>

Consejos de almacenamiento

Consejos para guardar en la nevera

- Refrigere los alimentos calientes en un recipiente poco profundo; los alimentos no deben tener más de 2 pulgadas de profundidad.
- Consuma alimentos perecederos en 3 a 4 días; Re-caliente hasta que esté muy caliente (165°F).
- Descongele los paquetes congelados en un plato en el refrigerador cerca del fondo para que no goteen sobre otros alimentos.

Consejos para guardar en el congelador

- Guárdelo, no lo ignore: los alimentos son "seguros" indefinidamente a 0°F, pero la "calidad" disminuye con el tiempo.
- Utilice recipientes aptos para congelador para el almacenamiento en el congelador.
- Lo más seguro es descongelar los alimentos en la nevera. Se necesitan aproximadamente 24 horas para descongelar 5 libras de comida.
- Alimentos que no se congelan bien incluyen alimentos acuosos como repollo, apio o lechuga, rellenos de crema ó natillas, salsas de leche, crema agria, aderezos de queso ó migajas, mayonesa, gelatina y alimentos fritos.
- Guarde el pan en el congelador. Retire una rebanada a la vez y tueste según sea necesario.

Cuando vaya a comer a restaurantes

Aproveche las grandes porciones del restaurante

- ¡Dos comidas por el precio de una! Divida la comida por la mitad ANTES de comer.
- Refrigere los productos perecederos en recipientes poco profundos dentro de las 2 horas posteriores al servicio.

Reducir el tamaño de la receta

Con frecuencia, las recetas se pueden reducir con éxito entre $\frac{1}{2}$ y $\frac{1}{3}$. Los equivalentes útiles incluyen:

- 1 taza = 16 cucharadas
- 1 cucharada = 3 cucharaditas
- 1 taza = 8 onzas líquidas (las tazas medidoras miden el volumen, no el peso)
- 1 onza líquida = 2 cucharadas
- 1 libra = 16 onzas (peso)
- 1 pinta = 2 tazas
- 1 cuarto = 2 pintas

Para cambiar el tamaño de los recipientes:

- el molde de 9 x 2 x 13 pulgadas tiene capacidad para 14 a 15 tazas; para la mitad, use:
 - Cuadrado de 8 x 2 pulgadas
 - Redondo 9 x 2 pulgadas
- Reduzca la temperatura del horno en 25°F si sustituye la bandeja de metal por vidrio

Sopa de Pavo ó Pollo

- 2 zanahorias, cortadas en cubitos
- $\frac{1}{4}$ taza de cebolla picada
- $\frac{1}{4}$ taza de apio picado
- $\frac{1}{4}$ cucharadita de tomillo seco
- pizca de pimienta
- 2 tazas de caldo de pollo bajo en sodio
- 1 taza de pavo ó pollo cocido y picado
- 1 taza de pasta cocida ó 1 taza de arroz cocido



1. Lávese las manos con agua y jabón. Friegue las verduras con un cepillo para verduras limpio con agua corriente antes de cortarlas en cubitos ó picarlas.
2. Agregue todos los ingredientes a la sartén, excepto la pasta o el arroz. Deje hervir, reduzca el fuego a fuego lento y cocine tapado hasta que las verduras estén tiernas y crujientes, aproximadamente de 10 a 15 minutos.
3. Agregue la pasta cocida ó el arroz cocido y cocine unos minutos más hasta que la pasta o el arroz estén calientes.
4. Guarde las sobras en un recipiente sellado en el refrigerador hasta por cuatro días. Rinde 2 porciones. Cada uno contiene: Calorías 270, Grasa total 4,5 g, Grasa saturada 1 g, Sodio 500 mg, Carbohidratos 29 g, Fibra 3 g, Azúcares totales 7 g.

Fuentes:

1. Congelación y seguridad alimentaria, Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria (FSIS) y Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA): <https://bit.ly/3puzmC2>
2. Refrigeración y seguridad alimentaria, Servicio de Inspección y Seguridad Alimentaria (FSIS) y Departamento de agricultura de los Estados Unidos (USDA): <https://bit.ly/31C20Zk>