

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 extensión es una división del Instituto de Agricultura y Recursos Naturales en la Universidad de Nebraska-Lincoln cooperando con los condados y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Los programas educativos de la Universidad de Nebraska-Extensión de Lincoln cumplen con las políticas no discriminatorias de la Universidad de Nebraska-Lincoln y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

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/3IC20Zk>