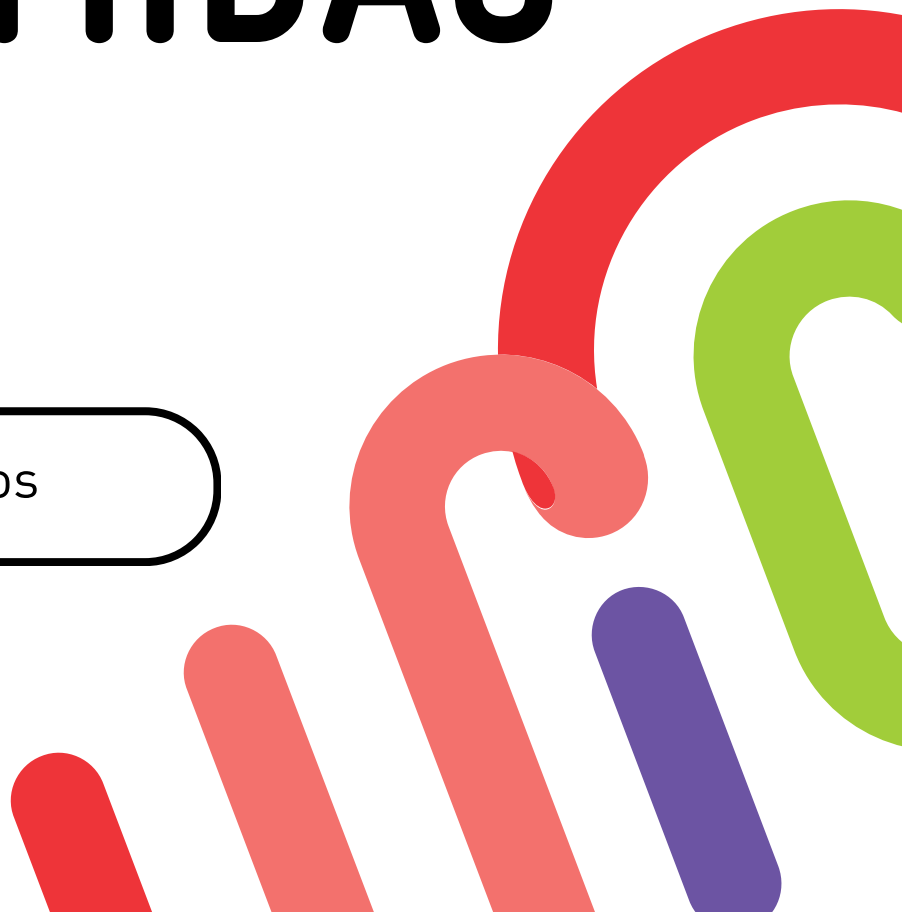




# PREPARACIÓN DE COMIDAS

Guía de recursos



La vida puede resultar ocupada en ocasiones, por lo que es útil encontrar formas de hacer que la hora de la merienda o la comida sea más rápida y sencilla. ¡Es aquí donde la preparación de comidas puede ayudar! La preparación de comidas es cuando planifica, prepara, cocina (a veces) y almacena sus bocadillos o comidas para comer más tarde. Es una excelente manera de ahorrar tiempo y dinero, reducir el desperdicio de alimentos y tomar mejores decisiones alimentarias. Es una opción popular para las familias ocupadas. Cuando se toma el tiempo para planificar y preparar las comidas con anticipación, puede marcar una gran diferencia en la salud física y mental de su familia.

## Eche un vistazo a cómo la preparación de comidas puede ayudar a su familia



### Ahorre dinero

Planificar comidas específicas y crear una lista de compras puede ayudarle a cumplir con un presupuesto

Aproveche las rebajas o descuentos cuando las haya

Comprar en grandes cantidades puede serle útil cuando su plan de alimentación incluye recetas con los mismos ingredientes



### Disfrute de un mayor equilibrio

Planificar sus comidas puede ayudarle a obtener más variedad de alimentos y alcanzar sus objetivos nutricionales

La preparación puede ayudarle a usted y a su familia a disfrutar de más comidas y bocadillos caseros, incluso en días ocupados



### Ahorre tiempo y reduzca el estrés

Las comidas se planifican con anticipación, lo que reduce el estrés de última hora al tomar decisiones

Puede tener bocadillos y comidas listos para llevar en días de mucha actividad



### Reduzca el desperdicio de alimentos

Tener un plan sobre cómo y cuándo usar cada alimento que compre puede reducir lo que se le echa a perder

Use las sobras de forma creativa



**Aprendamos los 3 pasos para la preparación de comidas exitosa**



# Paso 1: Planear

Un plan de comidas es un programa de lo que usted o su familia comerán. A algunos les gusta planificar para el próximo día o dos, y a otros les gusta planificar para toda la semana o incluso más. Es entonces cuando decide qué comidas está planeando, qué recetas o platillos le gustaría hacer, qué ingredientes necesita y qué cantidad quiere hacer. Un plan de comidas se ve diferente para todos porque se basa en muchas cosas diferentes. Siga estos pasos para crear un plan de comidas que funcione para usted.

## 1

### Elija las comidas y los bocadillos que quiera incluir y la duración de su plan

- ▶ ¿Su plan es para la cena de mañana por la noche, todas las cenas de la semana o todas las comidas y bocadillos para los próximos días o semanas?
- ▶ Tenga en cuenta el espacio que tiene disponible en su refrigerador o congelador para almacenar alimentos al crear su plan
- ▶ Fije una meta. Si es nuevo en la preparación de comidas, fije una pequeña meta que sepa que puede alcanzar

## 2

### Elija recetas o alimentos que quiera preparar

- ▶ Considere cualquier alergia o preferencia familiar
- ▶ Incluya recetas con las que toda la familia pueda ayudar cuando se trate de preparar y cocinar
- ▶ Use lo que tiene: Revise el refrigerador o despensa para ver lo que ya tiene a mano
- ▶ Rote los favoritos o pruebe una receta nueva

Verá más ideas en la página siguiente



## Continuación...



Haga **“noches temáticas”**: Puede ser útil para familias ocupadas o para aquellos que son nuevos en la planificación de comidas. Los siguientes son algunos ejemplos de temas: elija los que funcionen para su familia.

Lunes sin carne	Martes de tacos	Miércoles wok	Jueves de repetir	Viernes de pasta	Sábado simple	Domingo divertido
Sea vegetariano	Pruebe diferentes tacos	Condimente un salteado	Coma sobras o elija una comida familiar favorita	Elija un platillo de pasta	Que sea simple o vaya por comida para llevar	Pruebe algo nuevo, desayuno para la cena o dele a su hijo algunas opciones para elegir



Encuentre recetas que usen algunos de los mismos ingredientes



Tazón de Frijoles Negros	Tacos de Tofu	Ceviche de Soja
arroz integral		
	tortillas	tortillas
cebolla	cebolla	cebolla
		pepino
pimiento	pimiento	
frijoles negros		
	tofu	tofu
queso cheddar	queso cheddar	
tomate	tomate	tomate
aguacate	aguacate	
yogur		
lechuga	lechuga	
		salsa de tomate

# 3

## Escriba su plan de comidas

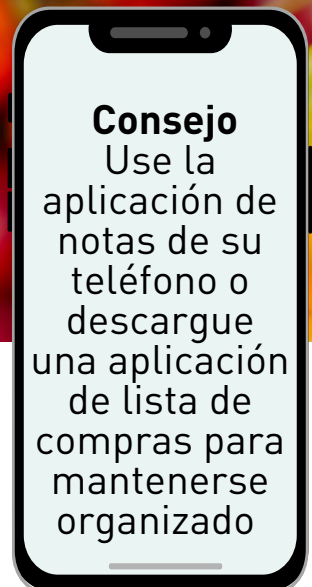


- ▶ Incluya sus comidas (y bocadillos también) y cuándo las va a comer
- ▶ Haga una lista de compras basada en su plan de alimentación
- ▶ Asegúrese de no comprar cosas que ya tenga a la mano: revise su refrigerador y despensa
- ▶ Siga su lista y compre solo lo que está en ella



### Recuerde

La planificación de comidas se trata de encontrar un sistema que funcione para usted o su familia. Con un poco de práctica, encontrará lo que funciona mejor

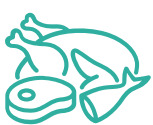




# Paso 2: Preparar

La preparación puede ser diferente para todos: tal vez quiera preparar algunos ingredientes para la cena de mañana por la noche, o quiera hacer una receta completa para almacenarla y recalentarla en los próximos días. Puede resultarle útil separar un día y una hora en específico para la preparación, como un bloque de tiempo durante un día inhábil o algunos bloques de 1 hora a lo largo de la semana. Hacer esto durante la semana puede ahorrarle dinero y tiempo después. Cuando pueda, incluya a toda la familia, incluso a los más pequeños.

## Recuerde practicar la seguridad alimentaria



Separe la carne cruda, las aves de corral y los pescados y mariscos de otros alimentos

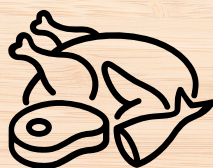


Lávese las manos y lave las superficies y los utensilios entre la preparación de cada alimento



Utilice una tabla de cortar limpia

### SI ES POSIBLE



Use una tabla de cortar para preparar carne cruda, aves, pescados y mariscos

**y**



Otra tabla de cortar para preparar frutas y vegetales

# Prepare los ingredientes

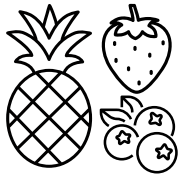
Una forma de preparar los alimentos es preparar con anticipación los ingredientes crudos para comerlos, cocinarlos o agregarlos a otros platillos. Esto le puede ahorrar mucho tiempo y esfuerzo en los días que esté muy ocupado o cansado.

## Frutas y vegetales frescos

Algunas frutas y vegetales permanecen frescos más tiempo que otras. Planifique el tiempo de preparación para que pueda comerlos mientras están en su mejor momento.



Los vegetales duros como las zanahorias o el brócoli que se cortan previamente pueden durar aproximadamente **una semana**, mientras que los más suaves como los pimientos y el calabacín son mejores cuando se usan dentro de los **2 a 4 días** posteriores a cortarlos



Algunas opciones excelentes de frutas precortadas para tener a la mano son las fresas, las piñas y el melón, que se mantienen en buen estado durante unos **4 días**. En el caso de algunas frutas, como las uvas, los arándanos, las frambuesas y las moras, toda la preparación que se necesita es enjuagarlas con agua del grifo y almacenarlas en el refrigerador después de que estén secas

Estas son pautas generales. Es importante inspeccionar las frutas y los vegetales antes de cocinarlos o comerlos para detectar cualquier signo de deterioro. Esto incluye cambios de aspecto, sensación al tacto u olor.



Lave las frutas y los vegetales con agua fría del grifo, incluso si los está pelando, y déjelos secar por completo



Decida cómo desea cortarlos; esto podría depender de cómo le gusta comerlos o de la receta que está siguiendo

Por ejemplo: **los pimientos**

Rebánelos en tiras para hacer un bocadillo perfecto que puede untar en un dip



Córtelos en cubitos para agregar su delicioso sabor a un arroz, un salteado u otros platillos principales

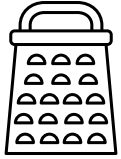


Corte la parte superior y retire las semillas para asarlo o elaborar pimientos rellenos



# Prepare los ingredientes

## Queso



**¿Tiene un trozo de queso?**  
Tritúrelo, rállelo o rebánelo para su próxima comida o bocadillo



Congele cualquier sobrante que no vaya a usar durante cierto tiempo



## Proteína



Descongele las proteínas en el refrigerador si las guardas congeladas



Marine los alimentos precortados o enteros como pollo, cerdo, carne de res, pescados, mariscos o tofu antes de cocinarlos para que estén más deliciosos al momento de cocinar



# Cocine ingredientes individuales

Otra forma de preparar es cocinar algunos ingredientes con anticipación. Esto reduce la cantidad de tiempo que le dedica a preparar algunas recetas, y puede cocinar porciones más grandes de ese alimento para usarlo en diversas comidas o bocadillos.

## Proteínas

Se puede preparar un gran lote de proteínas por adelantado para usar como guarnición o para agregar a diferentes recetas durante los próximos 3 a 4 días. Usar la misma proteína en diferentes recetas como burritos, ensaladas, tazones o salteados puede ser una forma fácil de disfrutar de muchos sabores diferentes.

### Frijoles

- Sea creativo y haga una mezcla de frijoles con diferentes tipos de frijoles
- Los frijoles son geniales en muchos platillos: ¡póngaselos a todo!
- Prepare hamburguesas de frijoles y refrigérelas o congélelas



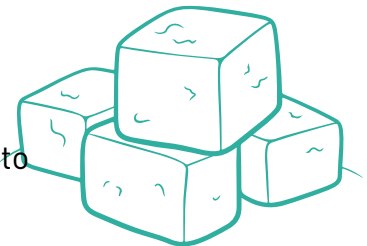
### Lentejas

- Cocine un lote grande para usarlo en muchas cosas, como ensaladas, sopas, guisos, burritos o salteados
- Prepare hamburguesas de lentejas y refrigérelas o congélelas



### Tofu

- Se puede servir crudo
- Marínelo por adelantado para que tenga un gran sabor
- Añádalo a cualquier vaso de batido preparado previamente
- Desmenúcelo y cocínelo con condimento de tacos o añádalo a la salsa para pasta
- Úselo como sustituto de huevo en un desayuno revuelto con queso y vegetales
- Hornéelo o saltéelo para usarlo en cualquier platillo



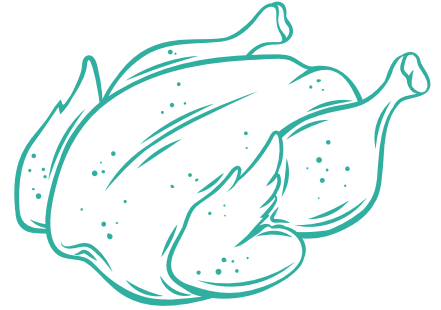
**Consejo:** Sacar un poco del líquido del tofu presionándolo antes de cocinarlo ayuda a que absorba los sabores con los que lo está cocinando. Para ello, retire el tofu del paquete, envuélvalo en unas toallas de papel y coloque un objeto pesado encima como un libro. Póngalo en el refrigerador unas horas para eliminar la mayor cantidad de líquido posible.

# Cocine ingredientes individuales

## Pollo

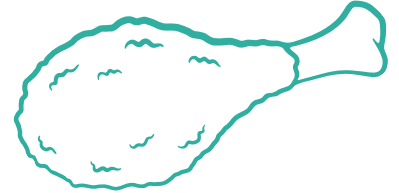
- Triture o corte en cubitos una gran cantidad de pollo cocido para usarlo en platos como tacos, burritos y guisos, o úselo en una ensalada o platillo de pasta
- Cocine varias pechugas de pollo para usarlas en platillos o de acompañamiento con algunas guarniciones
- Ase un pollo entero y use las piezas en múltiples recetas

**Nota:** Prepare su propio caldo calentando los huesos sobrantes del pollo en una olla con agua y condimento, luego cuele el líquido. Guarde en el refrigerador o congele las porciones individuales en una bandeja de cubitos de hielo.



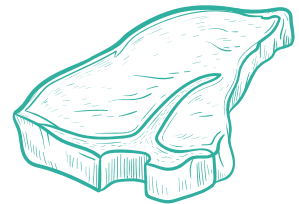
## Pavo

- La pechuga o las piernas de pavo cocidas son excelentes en muchos platillos o en combinación con algunas guarniciones
- El pavo molido cocido se puede usar en muchos platillos: tacos, burritos, lasaña o adición a una salsa marinera para pasta



## Carne de res

- La carne molida cocida se puede usar en muchos platillos: tacos, burritos, lasaña o adición a una salsa marinera para pasta
- Prepare hamburguesas y congele para más tarde



## Cerdo

- Las chuletas de cerdo cocidas o la carne de cerdo desmenuzada se pueden usar en muchos platillos o combinarse con algunas guarniciones



**Granos:** Cocine una olla grande de pasta, cebada o quinoa que se puede usar en recetas frías y calientes. Un gran volumen de arroz, como el de nuestra receta de Arroz Cilantro con Lima, sirve para añadirlo a muchas comidas.

### Arroz Cilantro con Lima

- 2 cucharadas de aceite de canola o de oliva
  - 1½ tazas de arroz integral
  - 1 diente de ajo picado
  - 2¼ tazas de agua
  - 1 cucharadita de sal
  - 4 cucharadas de jugo de lima recién exprimido
  - 1 taza de cilantro picado
1. Caliente el aceite en una cacerola mediana a fuego medio-alto. Agregue el arroz crudo y revuelva para cubrir con el aceite. Cocine por 3 minutos
  2. Agregue el ajo y cocine por 1 minuto
  3. Agregue el agua, la sal y el jugo de lima a la cacerola. Hierva, tape y reduzca el fuego a nivel bajo
  4. Cocine a fuego lento la mezcla de arroz durante 45 minutos, o hasta que se haya absorbido toda el agua
  5. Retire del fuego y agregue el cilantro. Revuelva con un tenedor antes de servir

**Vegetales:** Es muy útil tener a mano un plato de vegetales mixtos asados y se puede usar en muchos platillos diferentes como burritos, tacos, ensaladas, tazones o como guarnición de una comida

### Vegetales Asados

#### Vegetales por tiempo de tostado (hornear a 400°F / 204°C)

- Mayor (25 a 30 min): Raíces y vegetales resistentes (remolachas, papas, zanahorias, chirivías, nabos)
- Medio (10 a 15 min): Pimientos enteros o reducidos a la mitad, brócoli, coliflor, coles de Bruselas, tomates, rábano, champiñones, apio, cebollas
- Corto (5 a 10 min): Espárragos, judías verdes, calabacín, calabaza de verano, rodajas de pimiento, maíz

**Salsa para pasta:** Prepare un lote grande y refrigérela para usarla en el transcurso de 3 días o congélela en recipientes para servir individuales durante 3 meses

### Salsa de Todo

- 1 cucharada de aceite de oliva
  - 1 cebolla amarilla pequeña, cortada en cubitos
  - 4 dientes de ajo medianos, picados
  - ¼ de taza de pasta de tomate (6 onzas)
  - 1 lata de tomates triturados (14.5 onzas)
  - 3 cucharadas soperas de orégano picado fresco o 1 cucharada seco
  - 1 ½ cucharadita de sal
  - 1 ½ cucharadita de pimienta negra
  - Pimienta roja triturada
  - (opcional, según qué tan especiado lo prefiera)
1. Caliente el aceite de oliva en una cacerola u olla grande antiadherente a fuego medio-bajo
  2. Agregue cebollas a la sartén y cocine durante 3 a 5 minutos hasta que las cebollas estén transparentes.
  3. Mezcle el ajo, el orégano, la sal y la pasta de tomate
  4. Mezcle los tomates triturados, luego cubra y cocine a fuego lento durante 10 a 30 minutos
  5. Agregue sal, pimienta y pimienta roja triturada al gusto

**Aderezo o dips:** Ambos se congelan bien. Los aderezos se pueden congelar en bandejas de cubitos de hielo para porciones individuales.

## Cocine comidas enteras

Otra opción de preparación es preparar una comida completa, luego congelarla o refrigerarla hasta que la vaya a comer. Esta es una gran opción si quiere algo listo para usar que requiera poco o ningún esfuerzo. Es ideal para agendas apretadas, y a algunos cuidadores les gusta preparar varias comidas para tenerlas listas antes de que llegue el bebé.



**Este es un buen momento para usar algunos ingredientes que quizás ya haya preparado**

### 2x

**Tome su receta favorita y duplíquela o triplíquela**

- Los mejores ejemplos son guisos, sopas o pastas completamente preparadas
- **Para la lasaña, haga el doble**  
Prepare dos, hornee una para disfrutar ahora y guarde otra sin hornear en el congelador hasta por 3 meses. Cuando esté listo para disfrutarla, sáquela del congelador y hornéela



**Hay muchas recetas geniales en nuestro libro de cocina que se pueden preparar o cocinar, luego refrigerar o congelar para disfrutarlas más tarde:**

**Chili · Sopa de lentejas y camote · Ensalada de garbanzos · Hamburguesas**

Las ensaladas son otra gran opción para prepararlas con antelación  
Revise las recetas de Ensalada en un Frasco de nuestro libro de cocina

### Preparación de Comidas Ensalada en un Frasco

Elija un recipiente para hacer la ensalada  
(es decir, frasco de masón)

Hágalo en este orden para que la ensalada se conserve más fresca:

- Agregue aderezo
- Agregue proteínas
- Agregue granos
- Agregue vegetales crujientes
- Agregue ingredientes blandos
- Agregue verduras de hoja verde
- \* Deje espacio en la parte superior para agitar cuando esté listo para comer
  - Guarde en el refrigerador hasta que lo vaya a usar
  - Cuando llegue el momento, agite o mezcle el recipiente hasta que se aderece
  - ¡Coma y disfrute!



Conserve en el refrigerador hasta por 3 a 4 días

Cuando llegue el momento, agite o mezcle el recipiente hasta que se aderece

# Paso 3: Almacenar

Es importante almacenar los ingredientes, las comidas o los bocadillos preparados para mantenerlos frescos y listos para disfrutarlos cuando los necesite. Siga estos sencillos pasos para asegurarse de que todo lo que prepare permanezca delicioso el mayor tiempo posible:

1

## Almacene en recipientes herméticos o bolsas resellables

El tamaño del recipiente depende de cómo tenga previsto preparar la comida

- En el caso de comidas o bocadillos que quiera tener para llevárselos, lo mejor es usar recipientes pequeños o bolsas individuales
- Si hace una receta grande, como una sopa o un guiso, lo mejor es ponerla en recipientes individuales, del tamaño o la porción que guste para la hora de la comida



Unos datos sobre los recipientes: No permita que el miedo a no tener “los recipientes adecuados” le impida preparar las comidas. Los recipientes o bolsas transparentes pueden ser útiles para que vea lo que hay dentro, pero eso no es un factor decisivo. Tal vez no tenga recipientes transparentes. No hay ningún problema con eso; tome un poco de cinta y escriba lo que hay en ese recipiente para que pueda saber fácilmente qué es. Los recipientes más pequeños también pueden ser útiles para preparar comidas, pero de nuevo, no deje que esto le detenga. Si solo tiene un recipiente grande, ábralo, saque la cantidad que desee comer, vuelva a poner el resto en el refrigerador o congelador y luego caliente solo lo que retiró. La calidad disminuye cada vez que se recalienta la comida, por lo que es mejor recalentar solo la cantidad necesaria.

2

## Presione y saque el aire adicional

Retire la mayor cantidad de aire posible de los recipientes o de la bolsa antes de sellarlos. Si va congelar, esto ayuda a prevenir las quemaduras por congelación. Asegúrese de dejar algo de espacio si está almacenando líquidos porque los líquidos se expanden cuando se congelan.



3

## Etiquete con la fecha y lo que es

Escriba la fecha en la que preparó la comida y qué hay en el recipiente o la bolsa. Esto le ayudará a saber qué es y cuándo debe usarlo. Puede colocar un trozo de cinta en el contenedor y escribir en él si eso le ayuda.

4

## Si va a refrigerar

Coloque los ingredientes preparados o cocinados en el refrigerador lo antes posible. Las comidas o ingredientes cocinados se mantienen en el refrigerador durante hasta 3 o 4 días. Algunas frutas y vegetales crudos preparados pueden estar bien en el refrigerador hasta por una semana.

5

### Si va a congelar

Para un almacenamiento más prolongado, coloque los ingredientes preparados o cocinados en el congelador lo antes posible. Las comidas o ingredientes cocinados se conservan en el congelador hasta por 3 o 6 meses, dependiendo de la comida.

6

### Para descongelar

Si tiene una noche ocupada por venir, lleve la comida congelada al **refrigerador la noche anterior**. Deje que se descongele lentamente. No descongele los alimentos en la encimera o en una olla con agua. Descongelar los alimentos a temperatura ambiente permite que las bacterias crezcan y puede poner a quienes los comen en riesgo de intoxicación alimentaria.

Si almacena correctamente sus comidas e ingredientes preparados o cocinados, esto ayudará a mantener su sabor, calidad y seguridad; de esta manera, la hora de la comida y del bocadillo será más práctica y agradable.



Si la preparación de comidas es algo que ha querido probar, pero no ha estado seguro de por dónde empezar, comience poco a poco. Considere que es una victoria si puede planificar lo que va a cenar mañana. Esperamos que algunas de estas ideas le hayan sido útiles. Recuerde que la preparación de comidas es cualquier cosa que le ayude a sentirse más preparado para ofrecer comidas y refrigerios a su familia. A medida que se sienta más cómodo con uno de los ejemplos antes vistos, puede intentar hacer algo nuevo. Encuentre lo que le funcione y vaya a su propio ritmo.

De acuerdo con la ley federal de derechos civiles y las normas y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta entidad está prohibida de discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo (incluyendo identidad de género y orientación sexual), discapacidad, edad, o represalia o retorsión por actividades previas de derechos civiles.

La información sobre el programa puede estar disponible en otros idiomas que no sean el inglés. Las personas con discapacidades que requieren medios alternos de comunicación para obtener la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, lenguaje de señas americano (ASL), etc.) deben comunicarse con la agencia local o estatal responsable de administrar el programa o con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TTY) o comuníquese con el USDA a través del Servicio Federal de Retransmisión al (800) 877-8339.

Para presentar una queja por discriminación en el programa, el reclamante debe llenar un formulario AD-3027, formulario de queja por discriminación en el programa del USDA, el cual puede obtenerse en línea en: <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/ad-3027s.pdf>, de cualquier oficina de USDA, llamando al (866) 632-9992, o escribiendo una carta dirigida a USDA. La carta debe contener el nombre del demandante, la dirección, el número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria alegada con suficiente detalle para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la naturaleza y fecha de una presunta violación de derechos civiles. El formulario AD-3027 completado o la carta debe presentarse a USDA por:

- 1. Correo:**  
Departamento de Agricultura de EE. UU.  
Oficina del Subsecretario de Derechos Civiles  
1400 Independence Avenue, SW  
Washington, D.C. 20250-9410; o
- 2. Fax:**  
(833) 256-1665 o (202) 690-7442; o
- 3. Correo electrónico:**  
[Program.Intake@usda.gov](mailto:Program.Intake@usda.gov)

Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.

