



enero de 2023 Newsletter

Visite la página de Web de Asuntos Familiares:

[http://
extension.colostate.edu/
topic-areas/family-home-
consumer/family-matters
-newsletter/](http://extension.colostate.edu/topic-areas/family-home-consumer/family-matters-newsletter/)

Extensión más cercana
o
visite el sitio de Web:
extension.colostate.edu.

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension.

Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.

Colorado State University, U.S. Department of Agriculture, and Colorado counties cooperating.

Comida Planning Can be Fun for Everyone

Por Carla Farrand, Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Condado de Garfield

Las noches de invierno son el momento perfecto para trabajar juntos como familia para planificar y preparar comidas nutritivas y fáciles. La planificación de las comidas no tiene que ser abrumadora. Tener la ayuda de todos puede convertir la planificación de comidas en una actividad familiar positiva y agradable.



Conceptos básicos de planificación de comidas

Tenga en cuenta estos seis consejos cuando planifique las comidas.

- **Horaria semanal.** Tenga una reunión familiar para planificar el calendario semanal de eventos y actividades.
- **Use una herramienta de planificación de comidas.** Puede usar un cuaderno simple o una herramienta de **planificación** completa que tenga indicaciones para cada día de la semana. Puede optar por planificar solo las cenas, o todas las comidas y refrigerios. Tómese un tiempo en las reuniones familiares para permitir que cada persona ayude en el proceso de planificación de las comidas.
- **Nutrición** - Al planificar las comidas, incluya una variedad de alimentos de cada grupo de alimentos:
 - Incorpore muchas frutas y verduras
 - Elija granos enteros como arroz integral, pan integral o avena
 - Seleccione proteínas magras como legumbres, frijoles, tofu, nueces y semillas, pescado, pollo sin piel o cortes magros de carne
 - Incluya una opción sin grasa, baja en grasa o sin lácteos
- **Inventario.** Cree un inventario de los alimentos e ingredientes que tiene en su despensa, congelador y refrigerador.
- **Seleccionar recetas.** Al seleccionar recetas que incluyen los alimentos que ya tiene, puede ahorrar dinero.
- **Lista de compras.** Cree una lista de compras de los artículos que serán necesarios para preparar las comidas / recetas que elija. Planning ayuda a ahorrar tiempo, dinero y alimentos para que no se desperdicien.

Encontrar recetas

Encontrar y crear recetas familiares puede ser muy divertido. Conectarse con <https://myplate.gov> puede ayudarlo a planificar comidas saludables con un presupuesto limitado.

Hablemos

Cuando era joven, disfrutaba cuando mi familia se reunía para planificar las comidas. Llevé esta tradición a mis hijos, para que nos ayudaran a planificar nuestras cenas. Esta actividad ayudó a mis hijos a aprender a crear comidas saludables y muchos recuerdos felices. Cuando los niños tienen voz en la planificación de las comidas, usted honra sus preferencias y opiniones. Este tiempo enfocado positivamente puede crear oportunidades futuras para tener algunas conversaciones difíciles mientras planifica o cocina.

Receta para la salud: Crear una receta de sopa familiar

Opciones de ingredientes

Base

- 2 a 3 tazas de agua
- 4 tazas de caldo de pollo, carne o verduras
- Lata de tomates más 1-2 tazas de agua

Proteína (elijá una o una combinación)

- 1/2 libra de carne o ave cruda de 12 oz
- 2 tazas de lentejas cocidas, frijoles o guisantes partidos
- 12 a 16 onzas de tofu
- 4 onzas de nueces, semillas
-

Verduras

- 3 tazas picadas, en puré, frescas, congeladas o enlatadas

Grano o fideos (elijá uno)

- 2/3 taza de cebada cruda o arroz integral
- 8 onzas de pasta seca, fideos o albóndigas
-

Hierbas, especias y verduras aromáticas

- Ajo, cebolla, cardamomo, cilantro, pimentón, curry, nuez moscada, albahaca, orégano, tomillo, cebollino, etc.

Indicaciones:

1. Lávese las manos y las superficies en contacto con alimentos con agua y jabón.
2. Agregue 1 cucharada de aceite vegetal a la olla de sopa y caliente a fuego medio. Saltear la cebolla, hasta que esté translúcida. Agregue el ajo y saltee durante 30 segundos.
3. Agregue agua y caldo.
4. Si está usando cebada o arroz crudo, agréguelo ahora. Agregue más agua o caldo según sea necesario.
5. Agregue especias y hierbas secas.
6. Si se toman verduras que tardan un tiempo en ablandarse, como zanahorias crudas o papas, agréguelas ahora.
7. Agregue cualquier proteína como carne molida, pollo picado deshuesado / sin piel en el muslo, salchichas, lentejas secas, frijoles enlatados o guisantes partidos.
8. Lleve la sopa a ebullición, luego baje a fuego lento cubierta durante un mínimo de 15-20 minutos o hasta que la proteína esté cocida (carne de res 145F, pollo o salchicha 165F).
9. Si está usando pasta cruda, agréguela hacia los últimos 8-10 minutos de tiempo de cocción.
10. Agregue verduras frescas enlatadas, precocidas o de cocción rápida como guisantes, calabacines o espinacas durante los últimos 8-10 minutos de cocción.
11. Si está usando pasta cocida, fideos finos o albóndigas que se cocinan solo por unos minutos, agréguelo hacia los últimos 2-3 minutos.
12. Agregue las hierbas frescas, si las usa, en los últimos 2-3 minutos.
13. Pruebe la sopa y ajuste el condimento con sal y pimienta.

Asegúrese de anotar los ingredientes que utilizó. Quién sabe, ¡podría convertirse en un favorito de la familia en los próximos años!

"¡Hagamos sopa! "

