



septiembre de
2023

Visite la página de Web de Asuntos Familiares: <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.

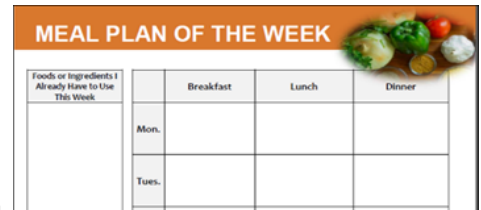
Los programas de Extension son accesibles sin discriminación.

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

Planificación de comidas para familias ocupadas

Por Sheila Gains, Especialista de Ciencias para la Familia y el Consumidor, condada de Arapahoe County

¿Es la planeación de comidas algo que a usted le gustaría hacer antes que usted tenga que ocuparse en una variedad de actividades en preparación para el regreso-a-clases? Aunque toma tiempo y habilidades de organización para lograr el objetivo, vale la pena hacerlo. Un plan de comidas bien hecho puede ayudarlo/a a sentirse confidente y listo/a para un nuevo año escolar. Algunos beneficios adicionales incluyen el ahorro de tiempo, dinero y estrés, todo esto mientras se mejora la nutrición de las comidas que su familia consume. Si esto es algo que a usted le interesaría hacer, continúe leyendo.



MEAL PLAN OF THE WEEK			
Foods or Ingredients I Already Have to Use This Week	Breakfast	Lunch	Dinner
	Mon.		
	Tues.		



Ahorro de tiempo

Aún con todo el tiempo y trabajo requerido para crear un plan de una semana de comidas, a fin de cuentas, usted ahorrará tiempo al tener todo lo que usted necesita para preparar las comidas y tenerlas a la mano. Este proceso ayudará a evitar gastar su tiempo en ir a la tienda varias veces a la semana. La planeación de comidas también le ahorra tiempo en su preparación. Esto es logrado cuando usted prepara suficientes ingredientes para dos comidas al mismo tiempo. Por ejemplo, picar suficientes cebollas para la semana una vez, o cocer carne molida para dos comidas mientras la sartén se encuentra caliente. Esto también ahorra tiempo de limpiar.

Aún más, si usted comparte su plan de comida al ponerlo en el refrigerador, los otros pueden ayudar con la preparación de la comida. Imagínese a un miembro familiar ayudar con limpiar la zanahorias o lavar las verduras para la ensalada antes que usted llegue a casa, o mientras usted hace algo diferente.

En muchas circunstancias, una comida rápida en casa puede llevarle menos tiempo que manejar a un servicio de ventanilla de un restaurante de comida rápida.

Destroza presupuestos

Además de ahorrar tiempo, la planeación de comidas ahorra dinero. Salir a comer es casi siempre más caro que preparar la misma comida en casa. Encima del costo de la comida del restaurante, no olvide sobre el costo de la entrega, o del manejo a y del restaurante y de las propinas.



Con un plan usted puede tomar ventaja de las ofertas anunciadas y de los cupones. ¿Ha escuchado hablar de las compras intencionales? Esto es cuando, en lugar de comprar lo que se ve bueno en el momento, usted compra alimentos en su lista que llenan las necesidades de su dieta, presupuesto y forma de vida.

A pesar de sus mejores intenciones, el desperdicio de comida es una realidad que cuesta dinero. Por lo tanto, se ahorra dinero cuando se tiene un plan de comidas semanal para usar los sobrantes. Por ejemplo, usted puede congelar pequeñas porciones de alimentos sobrantes durante la semana. Luego planea usarlos para crear una deliciosa sopa, guiso o cubierta para pizza, después en la semana.

Continúe en la pagina 2.

Reductor de ansiedad y estrés

Si usted es como yo, la pregunta recurrente de “¿Qué es lo que voy a preparar para la comida?” me sigue distrayendo de hacer otras actividades y de divertirme. El hacer un plan impacta grandemente nuestro nivel de estrés. El tener varios días de comidas planeadas calma mi mente, permitiéndome lograr más que si estuviera rumiando la pregunta diaria “¿Qué hay para la comida?”.



Promotor de salud

Sin duda, puedo preparar una comida con más fibra y menos grasa saturada o sal, que una comida que compre en un restaurante de comida rápida. Algunas investigaciones demuestran que la comida preparada en casa tiende a contener más frutas y verduras, lo que añade ventajas saludables a las comidas preparadas en casa. Además, puedo servir una comida balanceada de alimentos que llenan las necesidades de salud y dieta de mi familia.

Cómo hacer un plan de comidas

1. Hay muchas herramientas a la mano que ayudan a planear comidas y a crear una lista de compras correspondiente, pero ¡todo lo que se necesita es un lapicero y papel!
2. Piense en el horario semanal de su familia.
3. Haga una lista de las comidas que tiene en casa.
4. Decida las comidas y reúna las recetas de lo que usted desea preparar.
5. Haga una lista de mandado.
6. Postee el plan.



Hablemos

Logre que toda la familia hable acerca de qué comidas o platillos les gustaría comer esta semana. Aunque ellos tan solo den ideas, eso podría iniciar el proceso de planeación. Postee su plan de comidas en un lugar donde las miembros familiares puedan verlos, para que ellos puedan ayudar a tener listas las partes de la comida del día.

Receta para la salud: Tazón de burrito – se requiere algo de ensamblaje

Sirva cualquier combinación de estos alimentos preparados. Ellos pueden ser pasados entre las personas a la mesa o servidas en un estilo bufé, sobre el mostrador. Cada uno elige lo que quiere poner en su tazón. Los ingredientes que sobren pueden ser congelados y nuevamente preparados para otra comida, como por ejemplo sopa de tortilla, totopos, cubiertas para pizza o para un guisado de enchilada.

- Carne molida cocida (res, pollo, pavo, puerco)
- Tortillas de harina o maíz (opcional)
- Arroz o dientes de elote cocidos.
- Frijoles refritos enlatados o frijoles negros
- Queso rallado
- Crema agria
- Salsa
- Lechuga despedazada

¿Desea más información? Contacte la Oficina de la Extensión de CSU local para obtener más información sobre eventos futuros gratis en línea acerca de “Planeación de alimentos con confianza” y de herramientas de planeación. <https://extension.colostate.edu/field-offices/>