UF IFAS Extension UNIVERSITY of FLORIDA

FSHN13-02S
doi.org/10.32473/EDIS-fs266-2015

De Compras para la salud: Comidas para una persona[1]

Morgan Denhard y Wendy Dahl[2]

En el mundo ajetreado de hoy, muchos estadounidenses se encuentran cocinando para ellos mismos. Los adultos mayores y estudiantes universitarios por igual, se enfrentan al desafío de preparar la comida como una prioridad, cuando nadie más se encarga de ellos para crear una comida balanceada. Ya sea que usted coloque una comida en el microondas después de un día muy ocupado, o pase tiempo cocinando una comida especial para usted, comprar y preparar comidas saludables para uno mismo a bajo costo puede ser agradable, simplemente con un poco de planificación.



Figura. Comprar comidas saludables y de bajo costo para una persona puede ser fácil y divertido con tan solo un poco de planeación. Crédito: Thinkstock.com

Creando su menú

Tomarse el tiempo para planificar sus comidas para la próxima semana le puede ayudar a evitar el depender de ordenar comidas para llevar o de comprar en tiendas que venden comidas de fácil preparación, que por lo general son menos nutritivas y más costosas que las comidas que pueda preparar en casa (Drewnoski y Damon 2005). Si usted está corto de ideas, piense en nuevos cambios que le pueda añadir a sus comidas favoritas o busque ideas en las revistas o recursos. Su tienda de alimentos locales puede tener una base de datos de recetas o un dietista registrado (RD) disponible en la tienda para ayudarle a crear su menú para la semana.

Para asegurarse de que sus comidas sean bien balanceadas, utilice el símbolo de Miplato del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) para recordarle incluir granos, alimentos con proteína, frutas, vegetales y lácteos en sus comidas. Cuando esté creando la idea de su comida, pregúntese, **¿Esta comida incluye un alimento de cada grupo?** Si no es así, encuentre la manera de añadirlos o asegúrese que usted coma alimentos del grupo que falta en su próxima comida o bocadillo.

Comprando las frutas y los vegetales

La compra de los congelados y los enlatados. Al cocinar para una persona, puede ser difícil usar comida fresca antes de que se dañe. La mayoría de las personas asumen que fresco es mejor, pero esto no siempre es verdad. Las frutas y los vegetales enlatados son procesados inmediatamente luego de ser recolectados, así que los nutrientes en estos alimentos quedan atrapados con los métodos de conservación de alimentos.

No se aleje de las opciones al por mayor. A pesar de que los enlatados de frutas y vegetales para una sola porción son muy convenientes, estos tienden a ser un poco más costosos. ¡Intente hacer las porciones "solo para uno" usted mismo! Invierta en algunos envases herméticos o bolsas para el congelador para que cuando termine de usar la cantidad necesaria de los alimentos, los pueda congelar para futuras comidas.

Sea creativo. Si usted compra una bolsa grande de uvas o un envase de fresas, piense en las maneras que pueda añadir esos alimentos a muchas comidas. Por ejemplo, puede agregar moras a su yogur para el desayuno y para la ensalada en el almuerzo. Otras frutas que son buenas para las ensaladas son las uvas, las fresas y las manzanas. ¡Si usted compra más verduras que las que se puede comer, antes de que se empiecen a echar a perder, trate de hacer una sopa de verduras con los vegetales que le sobran!

Sopa de verduras con los vegetales que le sobran

1. Haga un inventario de su refrigerador y saque los vegetales que puedan echarse a perder pronto. La mayoría de los vegetales sólo se deben almacenar en la nevera por una semana.
2. En una olla, añada una cucharadita de aceite vegetal y un poco de cebolla picada. Una vez que la cebolla se haya suavizado, añada el ajo picado, las zanahorias y el apio. Usted no necesita tener todos estos ingredientes, pero si los tiene, debe agregarlos primero a la olla y dejar saltear durante unos 5 minutos.
3. Añada el resto de los vegetales que tiene en la olla al sartén. Algunas buenas opciones incluyen el brócoli, la coliflor, la batata, los nabos, las habas y los vegetales de hojas verdes.
4. Después de que estos vegetales se hayan suavizado, añada caldo de pollo o de vegetales bajo en sodio y cocine por 20 minutos. Dependiendo de cuantos vegetales tenga, la cantidad de caldo que se necesita variará. Comience con una pequeña cantidad y continúe añadiendo hasta que llegue a la consistencia deseada de sopa.
5. Haga puré la sopa ya sea con un procesador de alimentos o con una batidora de mano. Si prefiere una sopa con trozos, omita este paso.
6. Vuelva a colocar los vegetales a la olla. Caliente por cinco minutos y añada sus hierbas y especias favoritas. Una publicación que explica las varias hierbas y las especias y sus usos está llena de consejos y combinación de recetas (véase *De compras para la salud: Las hierbas y las especias*, https://ask.ifas.ufl.edu/publication/fs264). También puede agregar pasta cocida, frijoles, una pizca de queso, o cualquier otro alimento que necesite ser usado de su refrigerador. ¡Disfrute y congele las sobras para un día lluvioso!

Comprando los alimentos con proteína

Elija los alimentos del mar que perduren. El USDA recomienda consumir 8 onzas de mariscos a la semana para la salud del corazón (USDA and USDHHS 2020). Sin embargo, no es seguro comer pescado fresco que ha estado en el refrigerador por más de uno a dos días (USDA 2021). Si no está planeando preparar el pescado fresco inmediatamente, seleccione algún pescado enlatado o congelado en las variedades que usted disfrute.

Prepare varias porciones. El pollo sin piel es fácilmente una fuente de proteína, bajo en grasa que puede ser añadido a cualquier plato y existen muchas maneras que lo puede usar durante la semana. Por ejemplo, si usted hornea pechugas de pollo sin piel el domingo, usted puede:

- comer una pechuga de pollo para la cena junto con granos enteros y un vegetal.
- añadir una pechuga de pollo a una ensalada o a un emparedado para el almuerzo.
- cortar otra pechuga de pollo en trozos para hacer una ensalada rápida de pollousando yogur griego, mayonesa o el aderezo de la ensalada y añadir un toque con algunas uvas o arándanos secos, o una pizca de curry en polvo y manzana en trozos.
- congelar cualquier pollo cocido que no se use dentro de 3 a 4 días. La próxima vez que necesite pollo, este ya estará preparado—¡lo único que necesita es descongelarlo y recalentarlo!

Consejo para la congelación: Usted puede congelar la carne y el pollo en su empaque original, pero ya que el envuelto de plástico no está herméticamente sellado, el colocarlo en una bolsa para congelar o envolverlo con papel de plástico adicional o papel de aluminio ayudará a mantener una mejor calidad (USDA 2013).

Busque proteínas de fuentes vegetales. Las proteínas no solo se encuentran en la carne. Los frijoles, los guisantes y las lentejas secas son buenas fuentes de proteína y pueden ser almacenadas por mayor tiempo.

Comprando los granos

Compre granos integrales que usted disfrute. Incluir granos enteros en sus comidas puede ayudarle a sentirse más satisfecho debido a mayor contenido de fibra en estos alimentos (USDA y USDHHS 2020). La parte frontal de los empaques de estos alimentos pueden ser engañosas, así que asegúrese de elegir solo los alimentos que están etiquetados como "100% granos enteros" o que tengan el trigo integral, la avena, el centeno o el maíz como ingrediente principal.

Las ofertas "Compre uno y lleve dos" no sólo son para las familias numerosas. El congelar el pan alarga considerablemente su tiempo de vida útil. Granos con tiempo de vida útil estable como la pasta, las palomitas

de maíz (¡de granos enteros!) son buenos para abastecerse durante las ofertas de dos por uno".

Congele los granos perecederos. Es una práctica común el congelar el pan comprado en el supermercado, pero ¿sabía que también se puede congelar el pan de panadería? Si usted compra una barra de pan o baguette, córtelo en pequeños trozos y envuélvalos dos veces en dos bolsas plásticas transparentes antes de sellarlos con cinta adhesiva. Descongele para servir a temperatura ambiente, o para calentarlo envuelva el pan en papel de pergamino o papel de aluminio y coloque en un horno a 400°F por unos cuantos minutos.

Extienda el tiempo de vida útil. Usted puede extender el tiempo de vida útil del arroz y del cereal al almacenarlos apropiadamente en la despensa. Mantenga su arroz y cereal en un recipiente sellado y hermético después de abierto. Colóquele una nota en el contenedor con la fecha de caducidad de la caja.

Comprando los lácteos

Siempre verifique las fechas de caducidad. Cuando seleccione la leche y otros productos lácteos, acuérdese de revisar la fecha de "vender antes de." Generalmente, los productos ubicados en la parte posterior de los anaqueles tienen la mayor cantidad de tiempo de caducidad para que deban ser vendidos y utilizados. Otra opción es comprar leche de larga duración que no requiere refrigeración hasta que sea abierta. La leche de larga duración (etiquetada como UHT) viene en una sola porción o también en contenedores grandes. Con la leche de larga duración, usted puede tenerla siempre a la mano.

Sea un ahorrador inteligente. ¿Con qué frecuencia ve la oferta de "10 yogures por $10" en su tienda de alimentos local? Muchas de estas tiendas le permiten comprar una cantidad menor a precio reducido. Por ejemplo, 4 yogures le costarían $4. Pregunte al asistente de la tienda para estar seguro. Si usted termina comprando una gran cantidad, perfore la cubierta con un cuchillo, inserte un palillo de paleta a través del yogur y ¡congele estas delicias altas en calcio!

Reduzca la escala o almacénelo de forma segura

Muchas de las recetas están escritas para hacer de 4–6 porciones. Sólo toma un poco de matemática para reducir el rendimiento de su receta, y el trabajo se hace más fácil con la disponibilidad de los recursos en línea https://food.unl.edu/article/reducing-size-recipes.

Si tiene sobras, tenga en cuenta que la mayoría de los alimentos permanecen buenos durante 3–4 días en el refrigerador o 3–4 meses en el congelador (USDA-FSIS 2020). Las porciones de sobra de los platos que ha preparado pueden ser congelados en contenedores herméticos o bolsas para congelar. La comida caliente debe enfriarse lo más pronto posible a fin de que no permanezca por un largo tiempo bajo una temperatura a la cual las bacterias puedan crecer fácilmente. No es seguro dejar los alimentos a temperaturas entre 40–140°F. Tampoco es seguro dejarlas fuera de refrigeración por más de 2 horas (USDA-FSIS 2021). No es cierto que la comida debe alcanzar la temperatura ambiente antes de ser refrigerada. El USDA menciona que colocar alimentos calientes directamente en el refrigerador es ua práctica aceptable (USDA 2020). ¡Sólo tenga cuidado de no colocar un plato caliente en un estante de cristal frío!

Al almacenar los alimentos en el refrigerador, intente colocar los alimentos con la fecha de caducidad más cercana en frente para ayudarle a recordar comérselos antes que se dañen. Los productos como la mermelada, el queso sin abrir y los productos de larga duración pueden llenar el espacio en la parte posterior.

Acerca de las comidas congeladas

En caso que sea necesario, puede optar por un plato principal congelado para la cena. Hay tantas opciones de comidas en las tiendas, que puede ser abrumador seleccionar un plato principal o una marca. Una guía para las comidas congeladas (https://ask.ifas.ufl.edu/publication/FS186) fue desarrollada como parte de la serie *De compras para la salud* y puede ayudarle a escoger un plato principal con el que usted se sienta bien.

Receta para probar: sofrito salteado para uno

La lista de compras:

Frutas y vegetales:

- Piña enlatada o fresca
- Vegetales mixtos congelados con brócoli, zanahorias, guisantes, etc.

Alimentos proteínicos:

- Camarones congelados (elija un paquete con bolsa de cierre resellable para que pueda guardar el resto)

Granos:

- Arroz integral instantáneo

Lácteos:

- Leche descremada o yogur sin grasa

Otros:

- Aceite vegetal (1 cucharadita)
- Salsa de soya o salsa para sofrito (2 cucharadas)
- Almidón de maíz (1/4 cucharadita)

La Receta (adaptada de la revista good housekeeping):

1. Cocine 1 taza de arroz integral en una olla pequeña de acuerdo a las instrucciones.
2. Remueva aproximadamente de 6 a 8 camarones congelados y descongele dejando correr agua fría por al menos 5–10 minutos. Si estos todavía tienen su cáscara, retire la cáscara después de la descongelación, y deje de lado para añadir al rato.
3. Añada 1 cucharadita de aceite vegetal a un sartén, después añada 1 taza de vegetales mixtos después que el sartén haya llegado a una temperatura caliente media. Mezcle los vegetales para cubrir con aceite y continúe cocinando por cerca de 5 minutos.
4. Mezcle 2 cucharadas de salsa de soya o salsa para sofrito con ¼ de cucharadita de almidón de maíz y añada al sartén los camarones descongelados y la piña.
5. Cuando los camarones se tornen opacos, remuévalos de la estufa y vierta el sofrito encima del arroz integral en un plato.
6. Disfrute con un vaso de leche descremada o una taza de yogur como postre.

Otras ideas...

- Cambie la proteína en la receta—prepare con pollo cocido o tofu en vez de camarones.
- Haga un batido para el desayuno con el sobrado de piña, leche o yogur y banano.
- Combine cualquier sobrado con arroz integral y haga sofrito. Agregue frijoles negros y una cucharada de crema agria y salsa. Envuelva en una tortilla de trigo integral para un almuerzo o una cena bien gratificante.

Tome el tiempo para disfrutar sus comidas

¡Aprecie el trabajo duro que usted pone en crear un plato que se vea atractivo, huela bien y tenga un sabor delicioso! Coma en un ambiente agradable y cómodo que le ayude a relajarse. Hacer comidas estupendas para uno es una forma positiva de mantener su bienestar. Las comidas para una persona pueden ser una parte del día que usted espera y disfruta.

Referencias

Drewnowski A., and N. Darmon. 2005. "Food choices and diet costs: an economic analysis." *J. Nutr.* 135(4): 900–904.

Good Housekeeping. n.d. "Recipe Finder: Shrimp Pineapple Stir-Fry." Available at: https://www.goodhousekeeping.com/food-recipes/a4453/shrimp-pineapple-stir-fry-1849/. Accessed May 26, 2022.

University of Nebraska-Lincoln Extension. 2008. "Reduce Recipe Size." Available at: https://food.unl.edu/article/reducing-size-recipes. Accessed May 26, 2022.

USDA and USDHHS. 2020. "Dietary Guidelines for Americans 2020-2025." Available at: https://health.gov/our-work/nutrition-physical-activity/dietary-guidelines/previous-dietary-guidelines/2015. Accessed May 26, 2022.

US Department of Agriculture. 2013. “Freezing and Food Safety.” https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/freezing-and-food-safety Accessed May 16, 2022.

US Department of Agriculture. 2020. "Leftovers and Food Safety." Available at: https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/leftovers-and-food-safety Accessed May 16, 2022.

US Department of Agriculture. 2015. "Refrigeration and Food Safety." Available at https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/refrigeration Accessed May 16, 2022.

US Department of Agriculture 2021. "Safe Food Handling and Preparation." Available at: https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation Accessed May 16, 2022.

[1] Este documento, FSHN13-02S, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de los Alimentos y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: enero 2015. Revisado: junio 2016 y junio 2022. Visite nuestro sitio web Ask IFAS en https://ask.ifas.ufl.edu/.

[2] Morgan Denhard; Wendy Dahl, profesora y especialista de Extensión, Department of Food Science and Human Nutrition; UF/IFAS Extension, Gainesville, FL 32611.

El Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) es una Institución con Igualdad de Oportunidades autorizada para proporcionar investigación, información educativa y otros servicios solo a personas e instituciones que operan en cumplimiento con las leyes y políticas federales y estatales aplicables de no discriminación. Para obtener más información sobre cómo obtener otras publicaciones de UF/IFAS Extension, comuníquese con la oficina UF/IFAS Extension de su condado. U.S. Department of Agriculture, UF/IFAS Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program y Boards of County Commissioners Cooperating. Andra Johnson, decano de UF/IFAS Extension.