

## Extensión

Febrero  
de 2012  
Newsletter

Visite la página de Web de  
Asuntos Familiares  
<http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información con-  
tacte la oficina de la Extensión  
más cercana o visite el sitio de  
Web [www.ext.colostate.edu](http://www.ext.colostate.edu)

Los artículos encontrados en  
Family Matters tienen  
derecho de autoría, pero  
pueden ser reproducidos  
totalmente sin ninguna modi-  
ficación si se acredita  
a Family Matters, Family and  
Consumer Sciences,  
Colorado State University  
Extension. Para cualquier  
otro tipo de solicitud, contacte  
al autor.

Gracias a la Extensión de  
Colorado State University  
del Condado de Denver por  
su apoyo en la traducción al  
español de  
Asuntos Familiares.

Los programas de Extension  
son accesibles sin  
discriminación.

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

## El preparar más comidas en casa puede tener grandes ganancias Comidas rápidas en 30 minutos o menos

*Sheila Gains, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Arapahoe*

Hay muchos beneficios del sentarse a la mesa para comer en familia. Los niños que comen con sus familiares tienen la tendencia a comer más frutas y verduras, tienen más éxito en la escuela y son menos propensos a fumar, tomar o usar drogas, tan solo por mencionar algunas.

El preparar las comidas en casa tiene muchos beneficios también, como por ejemplo ahorrar dinero, controlar las porciones y la selección de ingredientes.



### Consejos para el éxito:

#### 4 Secretos para comidas saludables en 30 minutos:

- 1. Mantenga a la mano en su alacena alimentos básicos que puedan ser preparados rápidamente.** Guarde una variedad de pasta integral y arroz integral instantáneo. Tenga en su alacena algunos alimentos convenientes tales como carnes o pescado enlatadas. Una botella de salsa para espagueti o una lata de salsa de tomate y un paquete de especias puede transformar 450g de carne molida en una comida en minutos. Las verduras pre-cortadas frescas o congeladas ahorran tiempo cuando se preparan para la comida. Una bolsa de camarones congelados o albóndigas pre-cocidas pueden 'salvarle la vida' cuando el tiempo sea limitado. Una lata de chili bajo en grasa o de crema de champiñones podrían ser justo las materias primas para combinar una variedad de ingredientes, haciendo que la comida sea satisfactoria.
- 2. Planee menús para 3-7 días a la vez.** Le ahorrará tiempo al ir de compras mismo que podrá usar para la preparación de las comidas.
- 3. Si la noche anterior tuviera una idea de lo que desea preparar, trate de hacer tantas preparaciones como sea posible.** Por ejemplo, ponga los alimentos congelados en el refrigerador para que se descongelen y pique, ralle o pre-mida otros ingredientes.
- 4. Ponga una lista de al menos 5 comidas rápidas y los ingredientes que se necesiten en la parte interior de la puerta de su alacena.** Use esta lista para que le recuerde de algunas ideas de comidas rápidas y/o pídale a la primera persona que llegue a casa sacar todos los ingredientes de la lista. Quién sabe, ¡ellos podrían inclusive empezar con la preparación de la comida!

### Ideas para menús de comidas rápidas y fáciles

- 1). Pollo y arroz en sopa de crema  
(pollo enlatado o picado, arroz entero instantáneo & una lata de crema de sopa de pollo de bajo contenido de sal)  
Verduras mixtas (congeladas, cocinadas en el microondas)  
Rodajas de naranja  
Vasitos de pudín de chocolate

- 2). Espagueti (pasta de espagueti integral & una botella de salsa para espagueti)  
Queso (mozarella con leche baja en grasa)  
Ensalada verde (de bolsa & lista para comer)  
Puré de manzana (sin dulce & con canela)  
Galletas Canelitas

- 3). Huevos revueltos  
Pan tostado (integral)  
Jitomates en rebanadas  
Arándanos congelados (parcialmente descongelados)  
Yogurt de vainilla bajo en grasa

- 4). Quesadillas (tortillas integrales, queso rallado, carne picada)  
Frijoles negros (enlatados)  
Salsa (fresca o enlatada)  
Zanahorias  
Plátanos (combinados con miel & jugo de naranja)

- 5). Verduras & carne fritas (zanahorias, brócoli, pimientos, cebollas, champiñones & carne molida o en rodajas)  
Arroz (integral instantáneo)  
Pudín ( bajo en grasa instantáneo o en contenedores)  
Fruta (fresca o enlatada en jugo de fruta o en almíbar bajo en dulce)

## Hablamos:

A los niños les gustan los desafíos divertidos, así que haga de esas noches, cuando las comidas rápidas sean una necesidad, noches de desafío familiar. Anime a todos en su familia a sugerir alimentos que a ellos les gustaría comer durante esas noches ocupadas. Muéstrelas a todos dónde están las ideas de menús fáciles y rápidos y dónde están almacenados esos alimentos-de emergencias-para-preparar- comidas-rápidas para que ellos puedan ayudar a preparar la comida. Si no tienen la edad suficiente para ayudar a preparar la comida, pueden ayudar a poner la mesa o a preparar los alimentos-listos-para-comer como galletas, aderezos para ensalada, etc. Siendo parte de la solución transforma a los que se quejan en hacedores, lo que construye trabajo en equipo.

## Receta para la salud Verduras y carne de res freídas

*Prepara 4 porciones*

### Ingredientes:

½ cucharadita de jengibre molido	2 tazas de cabezas de brócoli
1/8 de cucharadita de ajo en polvo	1 pimiento, picado
2 cucharaditas de fécula de maíz	1 cebolla, picada
1 cucharada de salsa de soya baja en sal	1 paquete de champiñones frescos, rebanados
1/3 de taza de agua	2 cucharadas de aceite vegetal
1 taza de zanahorias, rebanadas	225g de carne de res en rodajas o 225g de carne molida baja en grasa

### Indicaciones:

1. Mezcle las especias, salsa de soya, fécula de maíz y agua, ponga a un lado.
2. Lave las verduras. Rebane las zanahorias, brócoli y champiñones. Pique la cebolla y el pimiento.
3. Caliente el aceite en una sartén grande y añada la carne cuando el aceite esté caliente; fría hasta que la carne se dore.
4. Empuje la carne hacia un lado. Añada las zanahorias, cebollas y pimiento en el centro de la sartén. Cocine por un minuto.
5. Añada los champiñones y el brócoli. Cocínelos hasta que se suavicen.
6. Añada la mezcla de especias y fécula y cocine hasta que burbujee.
7. Reduzca la temperatura, cubra la sartén y cocine todo por dos minutos más.

Sirva con arroz integral instantáneo, pudín bajo en grasa con fruta fresca de la temporada o con rebanadas de mandarina.

Nota: 3-4 tazas de verduras congeladas para freír pueden sustituir las verduras frescas. 225g de pollo en rodajas o camarones pueden sustituir la carne de res. Si usa camarones, añádalos después de la mezcla de especias y fécula, cubra la sartén y cocine hasta que los camarones se pongan rosados.