



**COLORADO STATE UNIVERSITY
EXTENSION**

Family Matters

Improving Health Together

noviembre 2020 Newsletter

For back issues visit:

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

For more information, contact the CSU Extension Office near you. Or visit: extension.colostate.edu.

Articles in Family Matters are copyrighted, but may be reproduced in full without modification if credit is given to Family Matters, Family and Consumer Sciences and Colorado State University Extension. For all other requests, contact the author.

Extension programs are available to all without discrimination.

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

Comidas en tazón

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



¿Qué es una comida en tazón y cómo puede llegar a ser una favorita en su hogar?

Los restaurantes han descubierto que las comidas en tazón son una excelente manera de ofrecer una gran variedad de selecciones y flexibilidad. Los clientes pueden elegir de una variedad de comidas preparadas para poner en su tazón. Esto significa que el chef no necesita hacer comidas especiales; cada plato es esencialmente una orden personalizada. Este mismo concepto, si se usa en su hogar, puede llenar las necesidades y gustos de muchos de los miembros familiares.

Descubrí lo bueno de las comidas en tazón cuando trataba de planear un menú para una reunión familiar de 16 personas con una gran variedad de restricciones en sus alimentos. No pude encontrar ningún plato que no tuviera gluten, platos veganos, bajos en carbohidratos y libres de champiñones, berenjena o limón (todos alergénicos de la familia). Mi solución fue ofrecer una variedad de comidas separadas que las personas pudieron mezclar y combinar en su propio tazón.

He descubierto que las comidas en tazón son una forma simple y económica para servir, ya sea una comida familiar o en una comida multifamiliar.

Planee sus comidas en tazón teniendo en cuenta varias opciones de cada tipo de alimento; base, proteína, verduras y aderezos. El añadir ingredientes de cubierta diferentes es opcional, pero son un toque que se aprecia.

Bases – Deles a las personas opciones de granos cocidos, fideos o verduras verdes picadas. Entre estas opciones se incluyen:

- Arroz cocido, arroz integral, quinoa, cebada, bayas o trigo integrales
- Fideos o pasta cocidos
- Si alguien está cuidando su insumo de carbohidratos, ofrezca una base de verduras verdes picadas tales como kale, acelgas o lechuga

Proteína – Ofrezca dos opciones de proteína que complementen los aderezos que esté sirviendo. Algunos ejemplos incluyen:

- Frijoles/leguminosas o lentejas, cocidas o enlatadas (enjuagadas y drenadas)
- Tofu (cuajada de soja) o tempe
- Carne (res, puerco, borrego o aviaria), cocinada
- Pescado/mariscos, cocinados
- Huevos, cocidos (duros, revueltos o fritos)

(continúa en la página 2)

Helping families increase physical activity and enjoy healthy foods ...

Verduras – No hay límite al seleccionar verduras. Deje que las personas elijan de entre dos de las favoritas familiares y de “nuevas” selecciones. Pruebe cocinarlas o sívalas en una manera diferente:

- Al vapor, horneadas, a la parrilla, tostadas o crudas
- Rebanadas, en cubos o ralladas

Salsa/aderezo – Tenga al menos dos elecciones. Estas pueden ser hechas en casa o directamente de un contenedor o botella. La salsa y la salsa de soya son servidas frías por lo general. Otras, como las salsas para espagueti y las de queso, son servidas calientes. Permita que sus selecciones lo lleven por el mundo con sus sabores. Considere las salsas de Asia, México, el Caribe, Sudamérica, África, Europa, etc.



Hablemos:

¿A quién no le gustan las elecciones? Los niños no son la excepción. Déjelos que ayuden a decidir qué alimentos preparar. Hay muchos trabajos que los niños pueden realizar, desde enjuagar las verduras frescas a despedazar la lechuga o medir el arroz, hay un trabajo para cada uno. El ayudar en la preparación de alimentos por general anima a los niños a tratar/ probar nuevos alimentos. El ayudar también los hace sentir valuados y les enseña muchas habilidades tales como medir y a seguir indicaciones.

Recetas para la salud – Ideas para preparar comidas en tazón

He aquí un ejemplo de componentes de varias comidas en tazón que pueden ser mezcladas y combinadas en tres o más elecciones de comidas, tales como: tazón de burrito, tazón de ensalada mediterránea o tazón inspirado en comida asiática.

Base:

1. Arroz, cocido
2. Ensalada verde, cruda, picada

Proteína:

1. Pollo, cocido y desmenuzado
2. Garbanzos, de lata (enjuagados y drenados)

Verdura:

1. Tomates, crudos, en cubos
2. Zanahorias, crudas, ralladas
3. Calabacitas, cocidas o crudas, en rodajas o en cubos



Salsa/aderezo:

1. Salsa, de la marca favorita o fresca o embotellada, para el sabor del tazón de burrito
2. Aderezo para ensalada, balsámico o de vino rojo, para el tazón mediterráneo
3. Mezcla de partes iguales de salsa de soya y de salsa de chili dulce tipo Thai para la opción de tazón de inspiración asiática

Ingredientes de cubierta:

1. Queso tipo cheddar rallado
2. Queso tipo feta granulada
3. Crujientes fideos tipo Chow Mein

Lo bueno de servir componentes de alimentos en lugar de un platillo impuesto es que todos pueden tener una comida individualizada. Las comidas en tazón ofrecen elecciones sabrosas y nutritivas para las familias.