



**diciembre de
2020**

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.

Haciendo rendir sus dólares para comprar alimentos

Amber Webb, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de Larimer



El año 2020 ha sido un año difícil y desafiante para muchos, aun cuando se trate de ir a comprar alimentos. Mucha gente está comprando menos y han visto una reducción en los productos que ellos compran. Encima de eso, los presupuestos se han contraído para millones de personas, lo que hace más difícil proveer consistentemente unas comidas familiares balanceadas y saludables.

El ser una persona ingeniosa cuando se trata de planear los alimentos, comprarlos y cocinarlos se ha vuelto una habilidad necesaria. El ser una persona ingeniosa significa tener la habilidad de encontrar maneras inteligentes y rápidas para superar las dificultades. El saber cómo hacer rendir el presupuesto de alimentos es una de las habilidades más ingeniosas que usted puede usar (¡y compartir con otros!). El tener algunas ideas en mente cuando vaya de compras puede ayudar a ahorrar su dinero.

Cuatro consejos simples para ayudarle a ahorrar dinero

Obtenga el mejor rendimiento de su carne:

- Los pollos enteros son, por lo general, más económicos que los que vienen ya cortados en piezas. Córtelos usted mismo.
- Haga consomé de los huesos y pellejos del pollo (y de los “desperdicios” de las verduras, luego cuele y congele en moldes para pastelillos o moldes para hacer hielitos).
- Compre paquetes grandes de carne, divídalos en casa, póngalos en bolsas para congelar pequeñas y congele.
- Las piezas de carne para cocinar pueden ser cortadas en trozos pequeños para hornear o para hacer guisos.
- Extienda sus compras de carne no haciendo de la carne el ingrediente principal. Piense en añadir verduras y granos para comidas como caldos, estofados, guisos y sofritos.

Considere las comidas sin carne:

- Los frijoles y huevos son excelentes fuentes de proteína que cuestan menos que la carne.
- Haga sopas de frijoles, burritos, fritatas u omeletes y otras comidas vegetarianas un par de noches a la semana.

Cocine una vez, coman dos veces:

- Prepare porciones dobles de sopas, guisados o sofritos, luego congele la mitad para después.
- Prepare pollo rostizado una noche, luego use lo sobrante del pollo para hacer sopa, ensalada, burritos o sándwiches para otra comida. Esto no solo ahorra dinero, ahorra tiempo también.

Pase por alto los cereales pre-empacados:



- Los cereales secos pre-empacados son caros y, por lo general, tienen una gran cantidad de azúcares añadidas.
- En lugar de eso, pruebe las hojuelas para hacer su cereal – compre avena entera, avena cortada o avena enrollada en lugar de las avenas instantáneas pre-empaquetadas, para ahorrar dinero.

- Prepare, la noche anterior, hojuelas de avena en el refrigerador o en una olla para cocido lento; añada frutas frescas o secas y especias.

Hablemos

Hable con sus hijos acerca de las complejidades del 2020 y de cómo esto ha afectado a su familia. El hacerlo puede ayudarlos a procesar los cambios que ellos han experimentado. Envuelva a los niños para aprender sobre procesos creativos de solución de problemas para enfrentar cualquier dificultad, aún con los alimentos. Aun cuando no sea una conversación fácil, el explicarles el por qué los cereales o bocadillos de marcas registradas no van a estar en las listas de compras les dará a los niños la oportunidad de ayudar a pensar en otras opciones. Quizás sugieran hacer sus propias mezclas de cereales o sus propias paletas de fruta o yogurt hechas en casa. Considere un ritual semanal de familia haciendo pastelillos el domingo por la noche para los desayunos de la semana o pizza hecha en casa para los viernes por la noche y lograr con esto una comida divertida. Permítales a los niños elegir la receta o las coberturas. Los niños tendrán más interés en comer los alimentos que ellos ayudaron a planear, comprar y/o cocinar.

Receta para la salud:

Esta receta es para una gran comida rápida, económica y deliciosa. Siéntase libre para sustituir con verduras que usted tenga a la mano. Las tortillas se congelan muy bien. ¡Tenga un paquete extra en su congelador para disfrutar de una comida como esta!

Pastel de tortilla

Rinde: de 4 a 6 porciones

Tiempo: 15 minutos de preparación, 20 minutos de cocinado; 35 minutos en total

Ingredientes

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla, picada
- 1 cucharadita de comino molido
- 1-1/2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1 bote/botella de salsa gruesa
- 2 tazas (15,5 onzas cada una) frijoles blancos, negros o bayos (o una mezcla de dos de ellos), lavados y drenados
- 1 lata (15 onzas) de granos de elote, drenados, o 1-1/2 tazas de elote congelado, descongelado
- 3 tazas de espinaca de picado grueso, o 5 onzas de espinaca congelada, descongelada y drenada.
- 4 tortillas de harina medianas (8 pulgadas)
- 2 tazas (8 onzas) de queso rallado tipo Monterey o cheddar
- Cilantro fresco picado (opcional), para poner encima como ornamentación
- Crema agria (opcional), para servir



Direcciones

1. Lávese las manos y lave todas las superficies de contacto con jabón y agua.
2. Pre-caliente el horno a 400°F. Rocíe una hoja para panecillos, o una para hornear, con espray para hornear.
3. Caliente el aceite en una sartén sobre fuego medio. Añada la cebolla, el comino, el chile en polvo y el ajo. Cocine hasta que la cebolla se suavice, unos 3 minutos. Añada y mueva la salsa y frijoles, cocinándolos hasta que todos se calienten, unos 3 minutos. Añada y mueva los granos de elote y la espinaca y cocine hasta que la espinaca se haya marchitado y todo esté caliente, unos 3 minutos.
4. Coloque 1 tortilla en la hoja para hornear preparada. Esparza de manera uniforme un cuarto de la mezcla de frijoles y verduras sobre la tortilla y luego espolvoree 1/2 taza de queso rallado. Repita el proceso con 3 capas más, terminando con el último cuarto de la mezcla de frijoles y la última 1/2 taza de queso rallado.
5. Cocine el platillo hasta que se caliente completamente y la superficie superior se dore ligeramente, unos 20 minutos. Deje que el platillo repose unos 5 minutos, luego córtelo en trozos y sírvalo con una espátula. Espolvoree la parte superior con cilantro y sirva con crema agria y/o con salsa a un lado.

Consejo de cocina: Usted puede hacer un guisado de tortilla un día antes de comerlo. Cubra con plástico para alimentos o con papel aluminio y refrigere durante la noche. Sáquelo del refrigerador 20 minutos antes, mientras pre-calienta el horno a 400°F. Cocine su guiso sin cubrir por 20 minutos. Para recalentar el pastel de tortilla, hornee a 350°F por unos 15 ó 20 minutos.