



## abril de 2021 Newsletter

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](http://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.

## Preparación de comidas para toda la familia

*Por Morgan Young, Agente de 4-H Youth Development and Family & Consumer Sciences, Condado de Chaffee*



Los meses de primavera y verano pueden ser un tiempo ocupado para su familia. Es difícil encontrar un tiempo libre para sentarse como familia y disfrutar de una comida saludable. Para mi familia, quienes están envueltos en múltiples deportes, siempre es más fácil agarrar algo rápido y salir. Pero, muchas de las comidas convenientes pueden tener pocos nutrientes importantes, dejándonos insatisfechos. ¡La mejor manera de combatir el deseo de agarrar una comida insalubre es tener algo ya preparado!

La preparación de comidas puede ser simple. Al preparar las comidas por adelantado, por lo general, usted comerá saludable, ahorrará dinero y tendrá menos comidas desperdiciadas. Ventaja, ventaja y ventaja.

### Consejos para la preparación de comidas:

- **Haga un menú.** ¿Cuáles son sus comidas para la semana? ¿Qué hay en sus alacenas que pueda utilizar?
- **Dóblelas.** Doble la receta y congele la mitad para recalentarla después. Usted tendrá suficiente para dos comidas y, además, recortará los ingredientes que usted necesitará comprar para la semana y hará más fácil el proceso de cocinar.
- **Compre y prepare.** En lugar de poner sus comestibles directamente en el refrigerador tan pronto como usted regresa a casa, trate de preparar sus frutas y verduras. Lave y corte sus verduras para hacer que sean fáciles de agarrar y salir.
- **Prepare y cocine con anterioridad.** Prepare su comida para la semana. Yo elijo los domingos para hacer la mayoría de la preparación para la semana. Pre-corte las verduras, descongele las comidas si fuera necesario, mezcle los aderezos y salsas, etc. Congele los alimentos perecederos dentro de los siguientes 4 días.
- **Invierta en contenedores de alimentos.** ¡El tamaño de las porciones es importante! Para ayudar a su familia a consumir las porciones recomendadas, invierta en contenedores para la preparación de comidas que tengan tamaños y secciones diferentes. Esto le ayuda a planear una comida bien proporcionada y balanceada que es fácil de agarrar y salir.
- **Hágalo simple.** Apéguese a recetas simples o a recetas que son "comidas de una sola hoja para hornear" o "comidas de una sola olla".



### Los niños pueden ayudar a preparar las comidas:

**Niños de 2-3 años.** El grupo de esta edad aprende nuevas actividades rápidamente, pero necesita mucha supervisión. Las habilidades motoras aun se están desarrollando. Dele a estos niños actividades fáciles, tales como recoger hojas de hierbas de olor, despedazar lechuga, espolvorear hierbas secas y sal, amasar masas, agitar, machacar o mezclar.

(continúa de la página 1)



**4-5 años.** Los niños de esta edad tienen diferentes y variados niveles de atención, habilidades motoras y necesidad de independencia. Los trabajos que pueden ser apropiados para este grupo pueden variar entre los pequeños de 3-4 años y los de 6-7 años.

**6-7 años.** A esta edad, las habilidades motoras finas se han desarrollado más, lo que les permite rallar queso, pelar verduras, quebrar huevos, engrasar sartenes y poner y medir ingredientes.

**8-9 años.** El grupo de esta edad tiene habilidades que pueden estar entre los del grupo de 6-7 años y los de 10-11 años. Ellos pudieran querer hacer trabajos tales como cucharear masas/pastas, ensartar alimentos, medir la levadura y usar abrelatas.

**10 años y más.** Después de asegurar su cuidado al usar herramientas filosas, fuego/calor, y seguridad de alimentos, al grupo de esta edad puede dársele la responsabilidad de usar la estufa, un cuchillo de chef y mucho más, bajo la supervisión de un adulto.

## Hablemos

Explíqueles a los niños que ellos van a ser una parte importante de la planeación y preparación de las comidas de la semana. Con su ayuda, la familia puede comer de manera saludable, mientras ahorran tiempo y dinero. Los hábitos saludables a largo plazo de los niños se animan con práctica y consistencia. Si hay una comida preparada en el refrigerador que es algo que a ellos les gusta o algo que ellos han ayudado a preparar, entonces los niños tendrán más interés en comerlo y disfrutarlo.

### Receta para la salud Sofrito de carne de res (Stir-Fry)

#### Ingredientes:

- 1 libra de bistec de res sin hueso
- 1 ½ tazas de consomé de res bajo en sodio
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 a 5 zanahorias, rebanadas diagonalmente
- ½ taza de salsa de soya baja en sodio
- 2 tazas de brócoli fresco o congelado, picado en piezas pequeñas
- 2 cucharadas de harina de maíz
- ½ cucharadita de azúcar
- Arroz blanco o entero cocido y caliente



#### Direcciones:

- 1) Congele parcialmente el bistec; rebánelo a contra fibra en tirillas de 3 por ¼ de pulgada. Maríne por 1 hora en el refrigerador en el consomé de res.
- 2) Caliente el aceite en una sartén grande, cubriendo los lados. Continúe calentando en fuego medio-alto por un minuto.
- 3) Retire el bistec de la salsa para marinar. Guarde la salsa para marinar para el paso 6. Añada el bistec a la sartén y sofría hasta que se dore.
- 4) Añada las zanahorias y salsa de soya. Cocine por 5-10 minutos, moviendo continuamente.
- 5) Añada el brócoli y cocine hasta que se suavice, moviendo continuamente.
- 6) En un tazón pequeño, combine la harina de maíz, azúcar y el caldo de res (salsa para marinar), mezclando muy bien; añada a la mezcla de carne en la sartén.
- 7) Mueva constantemente hasta que la mezcla espese, caliente y burbujee.
- 8) Cocine el arroz de acuerdo con las direcciones del paquete.
- 9) Sirva sobre arroz.

6 porciones

Receta de: <https://healthyfamilies.tennessee.edu/recipe/beef-and-veggie-stir-fry/>