

Preparación de Alimentos

Cocinar para Una o Dos Personas



Los hogares unipersonales van en aumento. Los mercados se están fijando de esto y están atendiendo más a los hogares unipersonales. Cada departamento ofrece muchas opciones para las compras individuales.

La dinámica familiar de hoy en día es diversa, y los mercados se han adaptado para ofrecer muchas opciones y porciones de comidas. Cocinar para una o dos personas puede ser una experiencia creativa y gratificante; no importa si haya sobras o no. Elige lo que te guste cocinar y haz que los buenos olores se desarrollen ¡en tu cocina!

La clave del éxito es la planificación. La planificación ayuda a minimizar los viajes al mercado y a disminuir las compras impulsivas. Con la buena planificación, puedes ahorrar tiempo y dinero. También puede ayudar a reducir el desperdicio de alimentos. Cocinar para una o dos personas comienza con hacer un plan para comprar los ingredientes correctos para preparar las comidas para una semana. Aprovecha los productos de conveniencia de calidad empaquetados para una o dos personas.

Divide las Recetas por la Mitad

Medición Original	Mitad de la Medición
¼ taza	2 cucharadas
⅓ taza	2 cucharadas y 2 cucharaditas
½ taza	¼ taza
⅔ taza	⅓ taza
1 cucharada	1-½ cucharaditas
1 cucharadita	½ cucharadita
½ cucharadita	¼ cucharadita
¼ cucharadita	⅛ cucharadita
⅛ cucharadita	Una pizca



Maximiza las Comidas y Ahorra Dinero

- Haz una lista de la compra para planificar los menús para la semana.
- Busca los alimentos en oferta o los cupones para ahorrar dinero.
- Trata de comprar solo la cantidad de alimentos que comerás en una semana.
- Vuelve a empaquetar, etiquetar, y congelar los alimentos adicionales en porciones individuales.
- Cocina una vez, come dos veces. Etiqueta y congela en porciones individuales para calentar y comer.

Consejos de Compra

Frutas y Vegetales

En vez de comprar grandes cantidades de productos agrícolas preenvasados, cómpralos por pieza o compra una bolsa mixta. Por ejemplo, elige de tres a cinco plátanos y una bolsa de uvas (son excelentes congelados), dos naranjas y manzanas, agrega un manojo de zanahorias, un par de cebollas, un calabacín, y algunas verduras. Estás listo(a) para una semana. Agrega las porciones individuales de los alimentos enlatados y congelados que tengan una vida útil prolongada.

Proteínas

Elige la carne y el pescado del mostrador de la carnicería para obtener lo que te guste. Por ejemplo, elige una chuleta de puerco, una pechuga de pollo, y un filete de salmón. Envolverán cada pieza individualmente con una etiqueta. Agrega seis huevos para la semana.

Granos

Compra las porciones más pequeñas de arroz, pasta, y cereales, y disfruta de la variedad de paquetes más pequeños. Compra el pan y congela la mitad para la próxima semana.

Lácteos

Elige los palitos de queso de una sola porción y los yogures individuales. Agrega la leche no percedera en lugar de los recipientes más grandes con fechas de vencimiento inminentes. No olvides refrigerar después de abrir.

Cocina Rápidamente

- Usa un horno tostador para asar, rostizar, o calentar las porciones individuales de carne.
- Saltea las pequeñas cantidades de comida a la vez.
- Usa una máquina para hacer gofres u otro equipo de cocina para hacer un sándwich al estilo panini.
- Para los alimentos más saludables, usa una freidora de aire para que tengan un sabor delicioso.
- Usa las ollas a presión para cocinar los huevos duros fáciles de pelar, el arroz, y las sopas.
- Experimenta con nuevas recetas y técnicas de cocina.
- Disfruta de la cocina y aprende a maximizar los alimentos y sus beneficios para la salud.
- Disfruta de las extravagancias ocasionales, como los cortes de carne caros.

Guardar las Sobras para Otra Comida

- Compra los recipientes reutilizables de una sola porción.
- Etiqueta, pon la fecha, y congela en porciones individuales. Coloca la etiqueta soluble en el costado del paquete para identificar la comida fácilmente.
- Empaca las sobras en varios recipientes para que se puedan recalentar en cantidades más pequeñas.

Condimentos y Salsas

- Elige las botellas más pequeñas de condimentos y salsas.
- Compra las mezclas de especias en vez de las especias individuales, e.g., el condimento italiano, el condimento para tacos, las especias para el pastel de calabaza, etc.



Alimentos Precocinados

Elige los alimentos de los departamentos de los mercados del delicatessen y de la cocina, y elige solo lo que necesitas. Pide un cuarto de libra de aves de corral asadas o dos cucharadas de ensalada de frijoles. Elige un par de platos principales y guarniciones para los días en que no tengas ganas de cocinar.

- Divide los productos de panadería, y congélalos para más tarde.
- Compra los postres en porciones individuales, elige las mezclas para pasteles para una persona, los pudines, o las barras de frutas congeladas.

Referencias en inglés

- [One-Person Households Are on the Rise](#), U. S. Census Bureau
- [Planning Healthy Meals for One or Two](#), University of Nebraska Extension
- [MyPlate.gov](#), U. S. Department of Agriculture

Modificado noviembre 2024



Illinois Extension
UNIVERSITY OF ILLINOIS URBANA-CHAMPAIGN

extension.illinois.edu