

Alimentación Saludable: Cocinando para uno solo¹

Emily Minton²

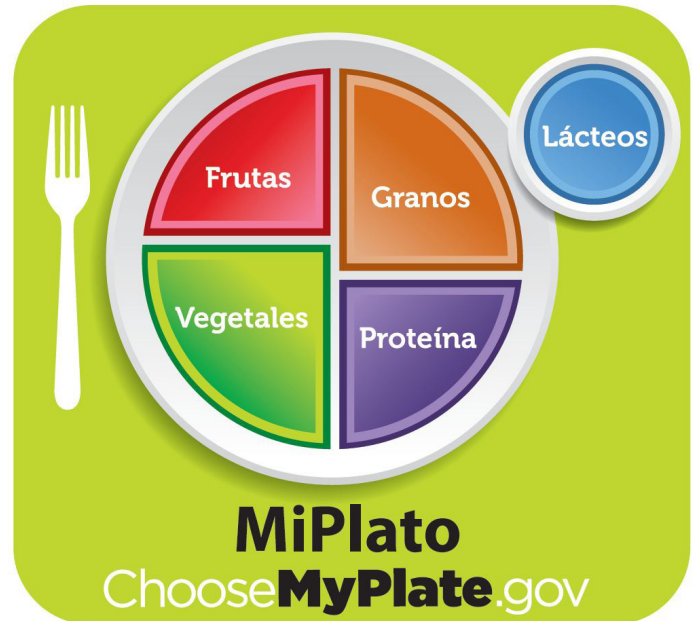
Podría pensarse que cocinar para uno solo es una tarea difícil ya que la mayoría de recetas están hechas para servir a cuatro o más personas. Sin embargo, hay cosas que puede hacer para que sea más divertido cocinar para uno solo.

Planee sus comidas

¿Cuántas veces ha empezado a preparar su receta favorita y se da cuenta que le hace falta uno o más de los ingredientes principales? ¿Si planea sus comidas por adelantado, usted siempre tendrá los ingredientes que necesita!

Planee sus comidas para la semana, el día anterior a merchar. De este modo, puede ver que ingredientes tiene y cuáles necesita comprar. Si planea las comidas para una semana entera es mucho, empiece sólo con dos o tres días.

Planear sus comidas por adelantado también le permite enfocarse en sus necesidades nutricionales. Muchas veces cuando estamos



con hambre y con afán de comer, lo primero que encontramos o lo más fácil, es lo que comemos, pero puede que esa no sea una opción saludable. Usted puede usar MiPlato para ayudarlo a planear sus comidas.

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Cooking for One* (FCS80008). Este documento, FCS80008-Span, es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud, y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado mayo 2012. Por favor visite EDIS en el sitio web <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Emily Minton, BS, la anterior coordinadora del programa de ENAFS, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud, y la Comunidad, Servicio de Extensión de Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

Modifique las recetas

La mayoría de las recetas son creadas para cuatro o más personas. Cuando cocinamos para uno solo, esta cantidad puede ser abrumadora y le quita las ganas de cocinar. La buena noticia es que es fácil reducir una receta.

Los ingredientes secos o líquidos medidos en tazas, cucharadas o cucharaditas son fáciles de ajustar. Hay algunos ingredientes más difíciles de ajustar. Por ejemplo, si una receta pide un huevo grande, trate de usar un huevo pequeño. Cuando prepare la mitad de una receta que era para cuatro personas, planee guardar una de las porciones para otra comida. Asegúrese de poner lo que le sobra de las comidas en el refrigerador o el congelador dentro de las dos horas de preparada para que sean seguras para comer. Use esta tabla para tener una referencia rápida para reducir los ingredientes a la mitad.

La receta pide	A cambio, use
1/4 taza	2 cucharadas
1/3 taza	2 cucharadas + 2 cucharaditas
1/2 taza	1/4 taza
2/3 taza	1/3 taza
3/4 taza	6 cucharadas
1 taza	1/2 taza
1 cucharada	1 1/2 cucharadita
1 cucharadita	1/2 cucharadita
1/2 cucharadita	1/4 cucharadita
1/4 cucharadita	1/8 cucharadita
1/8 cucharadita	Una pizca



Figura 1. Cuando cocine para uno solo, puede modificar las recetas que están escritas para más personas por medio del uso de menos ingredientes. Vea la tabla en esta publicación para aprender la forma de reducir los ingredientes a la mitad.

Créditos: Timothy Vollmer CC 2.0 <http://bit.ly/xtU70G>

Recursos

Cooking for One (updated February 2012), http://www.helpguide.org/life/cooking_for_one_fast_easy_healthy.htm. Accessed May 8, 2012.

Healthy Cooking for 1 or 2 (August 2011), <http://www.mayoclinic.com/health/healthy-cooking/HQ00474>. Accessed May 8, 2012.