

Planeando un Menú

¿Quiere ahorrar tiempo y dinero? ¡Todos lo queremos! Aquí le daremos algunos consejos de como hacerlo.



Consejos para planear un menú

- **Escoja un día de la semana para el planeamiento de los menús.** Planeé sus comidas una semana por adelantado. Cuando se tiene un plan y una lista, el ir de compras puede hacerse sólo una vez por semana.
- **Revise la alacena** de su casa para decidir que es lo que tiene que usar primero.
- **Vea los anuncios de las tiendas** para ayudarse con el planeamiento de las comidas. Por ejemplo, si el brócoli está en rebaja, úselo en el menú de la semana haciendo crema de brócoli una de las noches y póngalo al lado del platillo principal en otra de las cenas.
- **Junte las recetas y haga su lista de compras** para los ingredientes de éstas recetas. Quite de la lista los productos que ya tiene a mano. Añada con regularidad artículos tales como huevos, leche y pan.



- **Escriba en un calendario** lo que se va a comer en cada uno de los días de la semana.

Consejos para cuando va de compras:

- **Coma antes de ir de compras.** ¡Nunca vaya a la tienda sintiendo hambre! Tendrá menos tentación de comprar comida chatarra o artículos que no necesita.
- **Use la lista de compras.** Apéguese a ella para evitar compras impulsivas.
- **Use el método de “agáchese-y-estírese”.** Las buenas ofertas se pueden encontrar en la parte de hasta arriba o abajo de los estantes.
- **Compare los precios** de las marcas de las tiendas y las que no llevan nombre. Compre las de menor precio.
- **Compre alimentos saludables.** Escoja leche descremada o la del 1% y otros productos lácteos que sean “bajos en grasa”. Compre panes y cereales integrales. Trate de elegir artículos en los que el primer ingrediente se nombra 100 por ciento “trigo entero” o “grano entero” (“*whole wheat*” or “*whole grain*”). Una buena regla a seguir es encontrar productos con 3 gramos de fibra (o más) por porción.
- **Pruebe recetas nuevas una vez por semana y siga tratando de encontrar nuevas.** Mantenga un lista de recetas y úselas los días de planeamiento. Algunas personas usan un archivo para las recetas. ¡Su lista crecerá, así como su capacidad para cocinar!

Direcciones electrónicas de ayuda

www.eatright.org/Public/index_19389.cfm
www.momcentral.com/newslettergroceryshopping.htm
www.ams.usda.gov/howtobuy/
www.thefrugalshopper.com/tips/grshopping.shtml
www.familyresource.com/finance/21/697



Métodos para cocinar



El cocinar saludable no quiere decir que usted tiene que ser un experto en la cocina o que tenga que comprar un equipo caro para cocinar. Simplemente es usar métodos saludables para hacerlo.

Estos métodos ofrecen maneras de atrapar los sabores y nutrientes de los alimentos sin tener que añadir grasa o sal. Práctíquelos y úselos frecuentemente para preparar sus platillos favoritos.

***Horneando.** A parte de los panes y los postres, use éste método para cocinar vegetales, fruta, mariscos, pollería y carnes bajas en grasa. Ponga los alimentos en un recipiente rodeado por el aire caliente y seco del horno. Puede hornear la comida tapada o destapada. Generalmente cuando se hornea, no es necesario añadir grasa a los alimentos.

***Azando o “A la Parrilla”.** Hay dos métodos que exponen pedazos muy delgados y uniformes de alimentos al calor directo. En el primero la fuente de calor está por abajo de la parrilla y el segundo, el calor viene por arriba del alimento. Para azar al aire libre, coloque los alimentos en la parrilla encima de la cama de carbón o las piedrecillas encendidas por el gas. Para azar pedazos pequeños, use la parrilla en forma de canasta con mango largo, la cuál previene que se desborden los pedacitos pequeños. Para azar adentro de la casa, ponga los alimentos en la parrilla y después coloque ésta por debajo de la fuente de calor. Los dos métodos permiten que la grasa se escurra fuera del alimento.

***Marinando.** Este metodo ayuda a que los alimentos tengan más sabor y queden más suavécitos. Marinee los alimentos tapados por varias horas o a través de la noche. Puede comprar la salsa para marinar ya hecha o hacer su propia usando una receta. Si el alimento necesita refrigeración, la comida se puede marinar adentro del refrigerador.

***Al Vapor.** Cocinar “al vapor” es una de las técnicas más simples de aprender. El alimento se coloca encima de líquido vaporizando, en una canasta perforada con hoyos. Si se usa un líquido con mucho sazón o si se le añaden condimentos al agua, el alimento tomará estos sabores al irse cocinando.

***(Menear-Freir (“Stir-frying”).** Es un método tradicional de Asia, “stir-frying” coce rápidamente pedazos pequeños y uniformes de alimentos, moviéndolos en forma continua y rápida en un sartén grande de teflón. Sólo se requiere de pequeñas cantidades de aceite regular o en aerosol.

No hay nada difícil en las técnicas para cocinar saludablemente. De hecho, estos métodos básicos los usan tanto los cocineros nuevos como los experimentados. Pruebe recetas nuevas, decida que métodos son lo que le agradan y úselos seguido para preparar comidas y menús más saludables .

