

# Alimentación Saludable: Cocinando para uno solo<sup>1</sup>

Emily Minton y Linda B. Bobroff<sup>2</sup>

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.

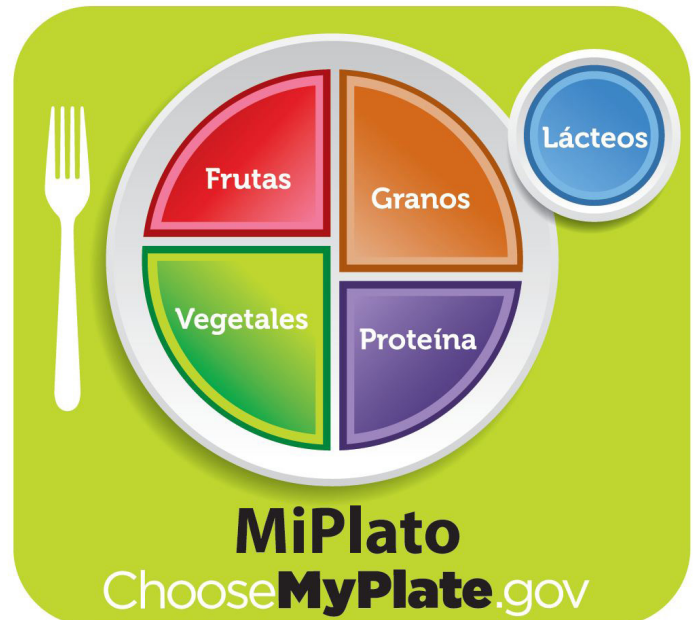
## Planee sus comidas

¿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 mercar. 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 ayudarle a planear sus comidas.



1. Este documento, FCS80008-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: Cooking for One* (FCS80008)), es uno de una serie de publicaciones del 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 (UF/IFAS). Fecha de primera publicación: mayo 2012. Repasado mayo 2015. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Emily Minton, BS, la anterior coordinadora del programa de ENAFS; y Linda B. Bobroff, profesora; 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.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.



Figura 2. 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. Credits: Timothy Vollmer CC 2.0 <http://bit.ly/xtU70G>

## 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 después de preparar los alimentos para que sean seguras para comer. Use esta tabla para tener una referencia rápida para reducir los ingredientes a la mitad.

Tabla 1.

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

## Recursos

*Cooking for One* (updated April 2015), [http://www.helpguide.org/life/cooking\\_for\\_one\\_fast\\_easy\\_healthy.htm](http://www.helpguide.org/life/cooking_for_one_fast_easy_healthy.htm). Accessed May 22, 2015.

*Healthy Cooking for 1 or 2* (September 2014), <http://www.mayoclinic.com/health/healthy-cooking/HQ00474>. Accessed May 22, 2015.