

Cocinando para uno o dos

HOJA INFORMATIVA

Serie Anual de Lecciones 2025



Cocinar para una o dos personas es más que preparar comidas; es una oportunidad para concentrarse en su salud, dedicar tiempo para usted mismo o crear una oportunidad para tener una conversación significativa con otra persona. Use su tiempo en la cocina para ser creativo, aprender nuevas formas de cocinar e identificar los alimentos y sabores que le gustan. ¡Aprender a reducir las recetas, reutilizar los ingredientes clave y congelar las comidas futuras puede ayudar a transformar sus desafíos actuales en la cocina en una actividad que disfrutará!

¿Por qué es importante preparar las comidas en casa?

Puede ser tentador saltarse comidas, comer alimentos precocinados o salir a comer con regularidad en lugar de cocinar para una o dos personas. Sin embargo, preparar comidas en casa no solo puede ayudarle a ahorrar dinero, sino que también puede mejorar su salud. Planificar, preparar y consumir comidas equilibradas en casa puede ayudarle a mantener el peso, controlar las enfermedades crónicas y satisfacer las necesidades nutricionales diarias.

¿Cómo empiezo?

¡Empiece por lo básico! Preparar comidas en casa no tiene por qué ser estresante. Piense en los alimentos

de los distintos grupos de alimentos que le gustan y en las recetas que ya le gusta preparar. Comience poco a poco con sus metas y haga cambios graduales para evitar sentirse abrumado. Planifique con anticipación y busque recetas básicas y de bajo estrés. Cuando busque recetas nuevas, busque recetas que rindan la cantidad de porciones que puede consumir dentro de 3 a 4 días o recetas que puedan congelarse bien. También busque recetas con los ingredientes que ya tiene a mano o que le permitan usar sobras como carne molida, pasta cocida o pollo. Una vez que comience, ¡no olvide tomarse un tiempo para disfrutar de las comidas que prepara!

Un buen lugar para comenzar es con MiPlato. Antes de planear una comida, imagínesse su plato. Seguir MiPlato e incorporar una variedad de colores de frutas y verduras en su dieta puede ayudar a proporcionar los nutrientes que su cuerpo necesita para mantenerse saludable. Puede obtener más información sobre MiPlato en [MyPlate.gov](https://myplate.gov).

Los pasos básicos para mejorar el valor nutricional de sus comidas incluyen:

Haga que la mitad de sus granos sean integrales

- La avena es un grano integral que se puede mejorar

fácilmente con una pizca de canela, nueces picadas y bananos cortados en cubitos.

- Elija una tortilla integral para hacer un enrollado, una quesadilla o una pizza.
- Cocine el arroz integral para hacer salteados revueltos y use las sobras en una sopa.
- Prepare porciones adicionales cuando cocine pasta integral para hacer una ensalada de pasta o una cazuela.

Varíe su rutina de proteínas

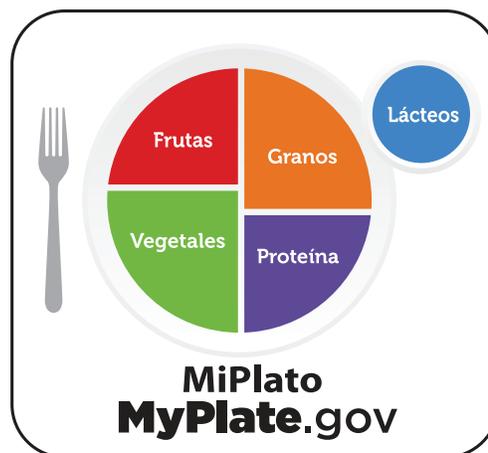
- Hierva varios huevos a la vez y úselos para colocarlos sobre una ensalada o para agregar a un refrigerio.
- Use el pollo sobrante para agregar proteínas a una ensalada.
- Agregue frijoles o lentejas a una sopa o guiso para aumentar la proteína.
- Use mantequilla de maní o nueces para untar en manzanas o apio.

Elija opciones de lácteos bajos en grasa

- Prepare la avena y las sopas enlatadas con leche baja en grasa.
- Prepare un batido con yogur bajo en grasa y fruta congelada.
- Agregue una taza de leche baja en grasa a su desayuno.

Concéntrese en frutas enteras y varíe sus verduras

- Compre productos frescos en cantidades que pueda consumir mientras están frescos.
- Si la fruta no se va a consumir mientras está fresca, congélela para usarla en batidos o productos horneados.
- Agregue frutas frescas o enlatadas y cortadas en cereales, yogur o ensaladas.
- Agregue las verduras frescas o enlatadas sobrantes a las sopas.
- Prepare una papa en el microondas y cubra con brócoli, pollo sobrante y queso rallado.
- Compre productos congelados o enlatados para una vida útil más larga.
 - Cocine las verduras congeladas en porciones individuales en la estufa o en el microondas.
 - Compre fruta envasada, enlatada en agua o su propio jugo.
 - Busque etiquetas en las verduras enlatadas que digan “sin sodio agregado”.



¿Cómo reduzco la cantidad de tiempo que paso en la cocina?

A veces, el mayor desafío de cocinar para uno o dos es la cantidad de tiempo para preparar, cocinar y limpiar después de las comidas. Para disfrutar de comidas caseras saludables sin esa carga, considere planificar comidas que usen los mismos ingredientes. Esto le permitirá cocinar una vez y luego usar el producto en varias recetas dentro de los próximos 3 a 4 días. Esto no solo reducirá el tiempo de preparación y cocción, sino que también puede reducir el desperdicio de alimentos. Una vez que estén bien cocidos, separe los alimentos que se hayan preparado para comidas futuras y refrigérelos o congélelos. Estas son algunas sugerencias:

- Al hervir huevos para una ensalada, prepare algunos extra que se puedan usar para ensalada de huevo o para huevos endiablados.
- Cuando cocine carne molida para chili, cocine carne adicional que se pueda sazonar y usar para tacos, espaguetis, sopas, quesadillas o papas al horno.
- Al cortar cebollas y pimientos para fajitas, corte en rodajas y/o pique más para usar en ensaladas, sopas y tacos.
- Cuando prepare un plato con cebollas o pimientos, aproveche la oportunidad para prepararse para comidas futuras. Las cebollas y los pimientos no tienen que blanquearse o escaldarse antes de congelarlos. Lave sus pimientos o cebollas en agua, córtelos o píquelos según lo previsto para recetas futuras y agréguelos a una bolsa de almacenamiento apta para congelador y etiquetada.

¿Cuánto tiempo puedo guardar las sobras?

Según el USDA, los alimentos se pueden mantener de manera segura en el refrigerador durante 3 a 4 días. Las sobras deben refrigerarse o congelarse dentro de 2 horas. Si la temperatura del aire es superior a 90 ° F, como en

un picnic al aire libre, los alimentos deben refrigerarse dentro de 1 hora.

Las sobras almacenadas en el congelador serán de la mejor calidad si se usan dentro de 3 a 4 meses. A continuación, se incluyen algunos consejos rápidos para hacerse amigo de su congelador:

- Lleve un registro de lo que tiene en el congelador en un pedazo de papel adhesivo pegado al exterior de su congelador para recordarse que debe consumir esos artículos dentro de 3 a 4 meses.
- Considere congelar las sobras en porciones apropiadas para comidas futuras. Congelar las sobras en porciones más pequeñas puede reducir el tiempo de descongelación y el desperdicio de alimentos.
- Elija recipientes o bolsas que sean aptos para el congelador para garantizar que se mantengan el sabor, el color y el valor nutritivo de sus alimentos. Antes de congelar, asegúrese de haber eliminado la mayor cantidad posible de aire de la bolsa o recipiente del congelador para reducir la exposición del aire a los alimentos.
- Tenga en cuenta que algunos alimentos no se congelan bien. Según el Centro Nacional para la Conservación de Alimentos en el Hogar, los ejemplos incluyen repollo, apio, lechuga, papas irlandesas, espaguetis o arroz cocidos, salsas con leche, crema agria y alimentos fritos. Además, el USDA informa que no se pueden congelar alimentos enlatados o huevos con cáscara.

Los alimentos deben mantenerse a una temperatura segura mientras se descongelan. Tan pronto como los alimentos comienzan a descongelarse y se calientan a menos de 40° F, las bacterias pueden comenzar a multiplicarse rápidamente y provocar enfermedades transmitidas por los alimentos. Descongelar alimentos congelados se puede hacer de tres maneras de forma segura: en un refrigerador, en agua fría o en un microondas. Los alimentos descongelados por el método de agua fría o en el microondas deben cocinarse inmediatamente después de descongelarse. Nunca descongele alimentos en la mesa de la cocina, en agua caliente o al aire libre. Estos métodos hacen que los alimentos no sean seguros para comer. La planificación de las comidas puede proporcionar tiempo suficiente para descongelar los alimentos de forma segura. Las sobras deben recalentarse hasta que se mida una temperatura interna de 165° F, usando un termómetro para alimentos.

¿Cómo evito el desperdicio de alimentos?

Según el USDA, el hogar promedio puede ahorrar \$370 por persona por año al reducir el desperdicio de alimentos. Estos son algunos consejos para reducir el desperdicio de alimentos:

- Primero compre en su despensa o refrigerador.
- Haga una lista de compras y sígala (si necesita una plantilla para una lista de compras alineada con MiPlato, puede encontrar una en línea en myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget/make-plan.)
- Coma antes de ir de compras. No sentir hambre puede reducir los molestos gastos impulsivos que pueden llevar a gastar en exceso y la tentación de comprar alimentos que pueden no alinearse con su plan de comidas. También puede ayudar a evitar que compre más alimentos de los que puede comer antes de que se echen a perder.
- Guarde sus alimentos correctamente para reducir el deterioro (un consejo es colocar un termómetro para electrodomésticos tanto en su refrigerador como en su congelador. Mantenga su refrigerador a 40° F o menos y su congelador a 0° F o menos).

Sin embargo, recuerde la regla clave: en caso de dudar, ¡desechar! Si no está seguro de si un producto es seguro para comer, es mejor desecharlo. Consulte la publicación Trabajando juntos para reducir el desperdicio de alimentos, para obtener más consejos para reducir el desperdicio de alimentos: <https://ksre-learn.com/mf3482>.

¿Cómo reduzco una receta?

A veces las cantidades producidas al preparar una receta son excesivas para sus necesidades. Si no puede consumir el alimento dentro de 3 a 4 días o congelarlo para más tarde, reducir una receta puede ser una buena opción para evitar el desperdicio de alimentos. Cuando se modifican las recetas, es importante recordar que los cambios pueden afectar el tiempo de cocción y los resultados generales de la receta.

La facilidad de modificar una receta puede variar según el número de ingredientes, la cantidad de cada ingrediente y el tipo de receta que se esté preparando. Comience con una receta con una cantidad limitada de ingredientes para generar confianza al modificar las recetas. Algunas recetas se pueden modificar con más éxito que otras. Siempre practique alterar una receta, antes de prepararla para un invitado o una ocasión especial.

- **Los productos horneados a menudo requieren**

mediciones precisas de los ingredientes, lo que dificulta la reducción exitosa de las recetas. Considere hacer la receta original y congelarla en porciones individuales para usarla en el futuro.

- **Convierta la receta antes de comenzar a cocinar.** Esto ayudará a identificar las cantidades de ingredientes necesarias, las herramientas de cocina requeridas y ayudará a reducir la confusión mientras cocina.
- **Utensilios.** Es posible que se necesiten utensilios de cocina más pequeños al reducir una receta para una cazuela o quiche. Un plato demasiado pequeño puede prolongar el tiempo de cocción y uno demasiado grande puede hacer que se cocine demasiado.
- **Tiempo de cocción.** Las recetas que se han reducido pueden tener tiempos de cocción más

cortos. Realice controles periódicos de su producto, utilizando un termómetro para alimentos. Anote la duración final de la cocción en su receta modificada para futura referencia.

- **Cortar un huevo por la mitad.** Un huevo grande estándar es de aproximadamente $\frac{1}{4}$ de taza. Si una receta modificada requiere $\frac{1}{2}$ huevo, bata el huevo y luego mida 2 cucharadas de la mezcla de huevo batido.

Esta es una oportunidad para practicar la reducción de una receta. La mayoría de las recetas rinden de 6 a 8 porciones. Usando la tabla de la página 5, reduzca los ingredientes de una receta de 8 porciones a 4 porciones. En esta situación, la cantidad de cada ingrediente se dividirá por 2 para reducir las porciones de 8 a 4. Use la Hoja Informativa Conceptos básicos de cocina de investigación y extensión de K-State: Reducir una receta,



INGREDIENTE	8 PORCIONES	4 PORCIONES
Arroz (cocido)	2 tazas	
Cebolla (pequeña, picada)	1	
Frijoles rojos	2 tazas (1 lata de 15 onzas, escurrida)	
Tortillas de harina (de 10 pulgadas)	8	
Salsa fresca	½ taza	
Queso (rallado)	½ taza	

para obtener orientación adicional, <https://ksre-learn.com/mf3531>.

Actividad: Reducir una receta

Burritos de frijoles y arroz

Ingredientes:

- 2 tazas de arroz (cocido)
- 1 cebolla (pequeña, picada)
- 2 tazas de frijoles rojos
(una lata de 15 onzas, escurrida, baja en sodio)
- 8 tortillas de harina (10 pulgadas)
- ½ taza de salsa fresca
- ½ taza de queso (rallado)

Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Precaliente el horno a 300°F.
- Frote la cebolla con un cepillo limpio para verduras con agua bajo el grifo.
- Pele la cebolla y píquela en trozos pequeños.
- Escorra el líquido de los frijoles cocidos (o enlatados).
- Mezcle el arroz, la cebolla picada y los frijoles en un tazón.
- Coloque cada tortilla sobre una superficie plana.
- Ponga ½ taza de la mezcla de arroz y frijoles en el medio de cada tortilla.
- Doble los lados de la tortilla para sostener el arroz y los frijoles.

- Coloque cada tortilla rellena (burrito) en la bandeja para hornear.
- Hornee por 15 minutos (si se reducen las cantidades, es posible que la receta no requiera los 15 minutos completos. Cocine hasta que un termómetro para alimentos marque 165 ° F).
- Mientras se hornean los burritos, ralle _____ taza de queso.
- Vierta la salsa fresca sobre los burritos horneados. Agregue el queso.
- Sirva los burritos calientes.
- Refrigere las sobras dentro de dos horas.

Fuente: Burritos de frijoles y arroz – MiPlato de USDA - <https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/burritos-de-arroz-y-frijoles>

En Inglés - <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/bean-and-rice-burritos>

Nutrición:

Tamaño de la porción: 1 burrito; 341 calorías, 8 g de grasa total (3 g de grasa saturada), 7 mg de colesterol, 607 mg de sodio, 55 g de carbohidratos, 5 g de fibra dietética, 3 g de azúcares totales, 0 g de azúcar añadido, 11 g de proteína, 162 mg de calcio, 3 mg de hierro, 285 mg de potasio

Grupos de alimentos de MiPlato: ½ taza de verduras, 3 onzas de granos, 1 onza de alimentos proteicos, ¼ taza de lácteos



Pizza para cualquier día

¿Tiene ganas de comer pizza, pero no quiere todas las sobras? Pruebe esta receta de Pizza para cualquier día, para preparar porciones individuales.

Ingredientes:

¼ mini baguettes o panitos italianos, de aproximadamente 9" de largo (cortados en dos a lo largo, o 2 panecillos ingleses)

½ taza de salsa para pizza

½ taza de queso mozzarella o queso cheddar (parcialmente descremado, rallado)

¼ taza de pimienta verde (picado)

¼ taza de champiñones (frescos o enlatados, en rodajas)

Otros vegetales para colocar encima (a su gusto, opcionales)

Condimento italiano (opcional)

Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Tueste el pan o el panecillo inglés hasta que esté ligeramente dorado.
- Frote suavemente las frutas y verduras con agua fría bajo el grifo. Pique o rebane las mismas en rodajas.
- Cubra el pan o panecillo con salsa para pizza, verduras y queso bajo en grasa.
- Espolvoree con condimentos italianos al gusto.
- Regrese el pan al horno tostador o al horno regular precalentado a 350° F.
- Caliente hasta que el queso se derrita.
- Refrigere las sobras dentro de 2 horas.

Fuente: Anytime Pizza – MiPlato de USDA - <https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/pizza-para-cualquier-dia>

En Inglés - <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/anytime-pizza>

Nutrición:

Tamaño de la porción: 1 rebanada o 1 panecillo inglés; 180 calorías, 7 g de grasa total (3 g de grasa saturada), 15 mg de colesterol, 502 mg de sodio, 18 g de carbohidratos, 2 g de fibra dietética, 4 g de azúcares totales, 1 g de azúcar añadido, 11 g de proteína, 250 mg de calcio, 1 mg de hierro, 335 mg de potasio

Grupos de alimentos de MiPlato: ½ taza de verduras, ½ onza de granos, ¾ taza de lácteos



Albóndigas horneadas

¿Interesado en comer comidas caseras, sin el desorden habitual? Pruebe esta receta de albóndigas horneadas para cocinar una vez y congelar albóndigas para comidas futuras.

Ingredientes:

1 libra de carne molida descongelada, 90% magra (o pavo molido)

1 huevo

½ cucharadita de perejil seco

½ taza de pan rallado

½ taza de leche, 1% (o descremada)

¼ cucharadita de pimienta negra molida

1 cucharadita de polvo de cebolla

Instrucciones:

- Lávese las manos con agua y jabón.
- Mezcle todos los ingredientes, forme bolas (aproximadamente 24 albóndigas).
- Coloque las albóndigas en bandejas para hornear que hayan sido rociadas con aceite en aerosol antiadherente.
- Lave la mesa, los utensilios y el tazón después de tocar carne cruda para evitar la contaminación cruzada.
- Hornee a 425° F durante 12 a 15 minutos. Es mejor usar un termómetro de inocuidad alimentaria para verificar que estén cocidas. Debe indicar 160° F para la carne molida y 165° F para el pavo molido.
- Si las albóndigas se guardan para uso futuro, enfríelas rápidamente; empáquelas en las cantidades necesarias por comida y congélelas inmediatamente.

Fuente: Albóndigas al hornear – MiPlato de USDA - <https://www.myplate.gov/es/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/albondigas-horneadas>

En Inglés - <https://www.myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/baked-meatballs>

Nutrición:

Tamaño de la porción: 3 albóndigas; 131 calorías totales, 6 g de grasa total (2 g de grasa saturada), 59 mg de colesterol, 98 mg de sodio, 6 g de carbohidratos, 0 g de fibra dietética, 1 g de azúcares totales, 0 azúcares añadidos, 13 g de proteína, 43 mg de calcio, 2 mg de hierro, 206 mg de potasio



Grupos de alimentos de MiPlato: ½ onza de granos, 1½ onzas de alimentos proteicos

Establecimiento de objetivos

Hacer cambios pequeños en sus hábitos de compra y rutinas de cocina puede ahorrarle dinero, mejorar su salud, reducir el desperdicio de alimentos y ayudarlo a disfrutar más de la cocina. ¿Qué resultados son los más importantes para usted? ¿Qué cambios implementará para ayudarlo a alcanzar su objetivo?

Objetivo SMART (Escribir un objetivo que sea específico, medible, alcanzable, realista y oportuno):

Motivación (¿Qué lo motiva a hacer un cambio?):

Desafíos (¿Qué es lo que actualmente le impide tener éxito?):

Resultados (¿Qué anticipa que sucederá debido a sus cambios?):

Referencias

Working Together to Reduce Food Waste, <https://ksre-learn.com/mf3482>

Cooking Basics: Reducing a Recipe, <https://ksre-learn.com/mf3531>

MyPlate, <https://www.myplate.gov/>

How to Cook Once and Eat Twice, <https://food.unl.edu/how-cook-once-and-eat-twice>

Leftovers and Food Safety, <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/leftovers-and-food-safety>

General Freezing Information: Containers for Freezing, <https://nchfp.uga.edu/how/freeze/freeze-general-information/containers-for-freezing/#gsc.tab=0>

General Freezing Information: Foods That Do Not Freeze Well, <https://nchfp.uga.edu/how/freeze/freeze-general-information/foods-that-do-not-freeze-well/#gsc.tab=0>

Freezing and Food Safety, <https://www.fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/freezing-and-food-safety>

Why should we care about food waste, <https://www.usda.gov/foodlossandwaste/why>

Healthy & Fit on the Go, <https://drive.google.com/file/d/1PPHbSDYmIne9T2NRhrfWzb1RfA5r1WS/view>

Autores

Christina Holmes, M.S., RD, Especialista Regional en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Región Sureste, Investigación y Extensión de K-State

Clara Misenhelter, M.S., Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State, Distrito de Southwind

Revisoras

Ashley Svaty, M.S., Especialista en Ciencias de la Familia y del Consumidor, Región Noroeste, Investigación y Extensión de K-State

Chelsea Richmond, M.S., RD, Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión K-State, Distrito de Extensión Frontier

Franny Eastwood, M.S., RD, Agente de Ciencias de la Familia y del Consumidor, Investigación y Extensión de K-State, Distrito de Marais des Cygnes

K-STATE

Research and Extension

Los nombres de marcas que aparecen en esta publicación son solo para fines de identificación del producto. No se pretende respaldar, ni se critican implícitamente productos similares que no se mencionen.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en:
bookstore.ksre.ksu.edu

La fecha mostrada es la de publicación o última revisión. El contenido de esta publicación puede ser reproducido libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, dé crédito a Christina Holmes y Clara Misenhelter, *Cocinando para uno o dos, Hoja Informativa*, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2024.

Estación Experimental Agrícola de la Universidad Estatal de Kansas y Servicio de Extensión Cooperativa

La Investigación y Extensión de K-State es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Emitido en apoyo del Trabajo de Extensión Cooperativa, Leyes del 8 de mayo y 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, el Director de Investigación y Extensión de K-State, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión de los Condados, los Distritos de Extensión.

MF3659S | Julio 2024