Guía para ir de compras y cocinar en familia

INSPIRACIÓN Y CONSEJOS PARA COMER BIEN EN CASA

EAT REAL CERTIFIED

Hola familias, ¿Cuáles son los platillos que pueden preparar con la comida que tienen casa?

Usen este folleto como una guía para ayudarlos a preparar platillos deliciosos y nutritivos hechos con ingredientes simples.

Exploren lo que hay dentro de su despensa, refrigerador y en los armarios de cocina ¡y sueñen con un platillo creativo!

¿Necesitan ir a la tienda?

Encontrarán una guía fácil de usar sobre cómo hacer compras inteligentes, desde seguridad en la tienda hasta como comprar vegetales saludables que se conserven por más tiempo.

Niños, ahora sueñen con algún platillo y ¡compártanlo!

Diseñen su platillo con vegetales coloridos, frutas, granos integrales y proteína para representar la mayor cantidad de colores que puedan. Entre más colores comamos, la cantidad de nutrientes que consumimos será mayor y ayudarán a nuestros cuerpos y a nuestro sistema inmune.

Para ver como otras familias lo están haciendo: ¡Visiten el Instagram de EAT REAL @eatrealcertified y echen un vistazo a nuestros retos de cocina!

¡también compartan sus creaciones! Etiqueta @eatrealcertified y #EatREAL.

Tacos Arcoiris

Pónganse creativos con cada parte del taco:

Envoltura: piensen más allá de la tortilla. ¿Tienen algo más que esté plano?

Relleno: ¿dulce o salado? ¿Cuáles son los sabores internacionales que te inspiran?

Coberturas: Piensa en estos como ingredientes “bonus” – algo que le da un toque crujiente, color o un poquito de sabor extra.

Salsa: ¿cocinarían el relleno en una salsa, lo pondrían por encima o lo usarían como aderezo?

TENGAN TODOS SUS INGREDIENTES PICADOS Y MEDIDOS ANTES DE EMPEZAR A COCINAR – A ESTO SE LE LLAMA “MISE EN PLACE”, “TODO EN SU LUGAR” EN FRANCÉS.

Nombre de la receta

Piensen en ideas para este platillo

¡Hagan un dibujo de su creación! Dibujen/escriban los ingredientes que tengan a la mano

¿Cuáles ingredientes usarán?

¡Dibujen su creación!

Califiquen la receta

COLOREA EL NÚMERO QUE LE DAN DE CINCO ESTRELLAS

Plato de bocadillos

¡Creen un plato de alimentos que se pueden comer con los dedos!

Piensen en los alimentos que combinan, como la fruta y el queso o las galletas con mantequilla de maní.

¿Pueden jugar a hacer combinaciones de dulce, salado o amargo? ¡Desde fruta seca hasta pepinillos!

¿Qué tipo de texturas diferentes pueden usar: crujiente, suave, cremoso o crocante?

¡EL QUE USTEDES CORTEN SUS PROPIAS FRUTAS Y VERDURAS AYUDA A REDUCIR LOS RESTOS DE COMIDA, LES AYUDA A PRACTICAR LA TÉCNICA PARA CORTAR Y TAMBIÉN LES AYUDA A AHORRAR DINERO!

Nombre de la receta

Piensen en ideas para este platillo

¡Hagan un dibujo de su creación! Dibujen/escriban los ingredientes que tengan a la mano

¿Cuáles ingredientes usarán?

¡Dibujen su creación!

Califiquen la receta

COLOREA EL NÚMERO QUE LE DAN DE CINCO ESTRELLAS

Plato en tazón

Coloquen un arcoiris de ingredientes en un tazón bonito, piensen en estos cinco elementos:

Base: ¡Colocarla al fondo del tazón, podría ser desde frijoles hasta arroz integral o una combinación de granos!

Vegetales: ¿Usarán crudos, cocidos o una combinación?

Proteína: ¿Tienen sobras de comida que se puedan añadir?

Salsa o crema para untar: hechas en casa son mejor, pero las que son compradas en la tienda también son buenas. Busquen opciones sin azúcar agregada.

Ingredientes crujientes: ¿Pueden agregar más textura como nueces y semillas?

DE HECHO, LA SAL MEJORA EL SABOR DE LOS ALIMENTOS. INTENTA PROBANDO UNA PORCIÓN DE TU PLATILLO CON SAL Y SIN SAL – ¿NOTAS LA DIFERENCIA?

YUMMY!

Nombre de la receta

Piensen en ideas para este platillo

¡Hagan un dibujo de su creación! Dibujen/escriban los ingredientes que tengan a la mano

¿Cuáles ingredientes usarán?

¡Dibujen su creación!

Califiquen la receta

COLOREA EL NÚMERO QUE LE DAN DE CINCO ESTRELLAS

¡Más ideas!

Lonchera

A pesar de que nos estamos quedando en casa, ¿Cómo les gustaría llenar su lonchera?

¿Cuántas formas distintas pueden crear?

¿Cuántos colores distintos?

Ensalada Salpicada

¿Cuántos grupos de alimentos distintos pueden incluir? Tomen en consideración las frutas, verduras, granos, proteína y lácteos.

¿Qué pueden usar como cobertura crujiente?

Desayuno en la cama

¡Piensen con originalidad para empezar el día de una manera divertida!

¿Será dulce o salado o ambos?

¿Como podrían añadir frutas y verduras?

¿Podrían incluir algo de cada grupo de alimentos?

Batido Smackdown

Si los ingredientes crean un arcoiris antes de mezclarlos, ¿de qué color crees que será al final?

¿Pueden incluir algunos alimentos nutritivos como avena o cúrcuma?

Nachos nutritivos

¿Qué se puede usar en lugar de una papa frita?

¿Sus nachos serán dulces o salados?

¿Tienen algún elemento cremoso o derretido?

Sandwich mágico

La mayoría de los sándwiches tienen 2 piezas de pan, ¿pero que más podrían usar?

¿Lo pueden enrollar como un envuelto o como un burrito?

¿Es frío o caliente?

¿Como podrían agregar frutas o vegetales?

Hidratación sana

¡Complementa tu comida con una bebida deliciosa!

En lugar de una bebida azucarada, ¿Cuáles son las frutas y hierbas que pueden añadir al agua para proporcionarle sabor?

Guía de compras

Cómo usar esta guía

La clave para comprar y cocinar durante estos tiempos de COVID-19 es la flexibilidad. No intenten comprar todo lo de esta lista, en cambio, escojan los alimentos que más les convengan y cocinen con esos. Esta guía de compras de alimentos se enfoca en alimentos que son saludables, económicos y duraderos. En cada sección, encontraran recomendaciones para sustituir alimentos, consejos para escoger alimentos frescos que se conserven por más tiempo e ideas sobre cómo usar todas las partes de los vegetales.

¡La seguridad es primero!

Queremos asegurarnos de que obtengan comida saludable de una manera segura. Aquí hay algunos consejos para tener en cuenta al ir por sus compras de comida:

Antes de ir a la tienda:

- Designar a una persona para ir a la tienda y tratar de seleccionar una hora en la que este menos ocupada
- Lavar las manos con agua y jabón antes de salir

En la tienda:

- Usar una cubierta para la cara
- Usar toallitas desinfectantes en el carrito y los mangos de las cestas
- Tratar de mantenerse a 6 pies de distancia de otras personas
- Cuando sea posible, pagar con tarjeta de débito o crédito, o pago por móvil en lugar de efectivo.

Al llegar a casa:

- Tan pronto como lleguen a casa, lavar sus manos y limpiar las superficies después de guardar todas las cosas.
- avar las frutas y vegetales con agua corriente antes de comérselos.

Los Básicos

Aceite de oliva **Sal** **Pimienta**

Consejo: almacenar el aceite en un lugar fresco, lejos de la estufa para prevenir que se ponga rancio rápidamente.

Frutas y Vegetales frescos

Alimentos básicos:

Es muy útil tener estos alimentos a la mano en todo momento ya que se pueden usar en varios platillos.

Cebollas o chalotas **Cebollines** **Ajo**
Limones **Limas**

Consejo: Las cebollas y el ajo salteados pueden convertir casi todo en un platillo. Prueba añadiéndolos al arroz y los frijoles, vegetales o proteína.

Alimentos que se conservan:

Prueben con tener una mayor cantidad de vegetales sustanciosos que vegetales frágiles, eso les ayudará a preparar una mayor cantidad de comidas que les durarán más tiempo.

Brocoli **Zanahorias** **Coliflor**
Apio **Papas** **Papas dulces (camotes)**
Calabaza **Betabel** **Repollo**
Coles de bruselas **Rábanos** **Col Rizada**

Consejo: no es necesario preparar algo muy lujoso con los rábanos. Córtenlos en rebanadas delgaditas para usar en ensaladas, sándwiches o en tacos para darle una sensación de un bocado crujiente.

Gengibre **Manzanas**

Consejo: Para preservar el gengibre, usar un pelador para remover el exterior y transferir al congelador

Herbs *(Rosemary, Thyme)*

Vegetales que no se conservan por mucho tiempo:

Estos siguen siendo muy buenos para tenerlos a la mano, pero traten de usarlos primero.

Vegetales surtidos para ensaladas (Arugula, Lechuga, Espinaca)

Acelga **Aguacate** **Cherry Tomatoes** **Champiñones**
Pepino **Calabacín** **Calabaza de Verano**

Consejo: la calabaza y el calabacín son de los pocos vegetales que no se necesitan escaldar antes de congelar. Simplemente hay que pre-cortarlos, colocarlos en una bolsa e intentar de expulsar el aire tanto como sea posible.

Hierbas blandas *(Cilantro, Perejil, Menta, Eneldo, Albahaca, Cebollín)*

Consejo: muchas hierbas se pueden usar de manera intercambiable – todos añaden un sabor excelente y fresco. Prueben combinándolas con vegetales congelados o enlatados.

Bananos (plátanos)

Consejo: cuando los bananos comiencen a hacerse color café, colocarlos en el congelador. Al sacarlos estarán blandos, pero pueden usarlos para hornear, en batidos o para hacer helados.

Frutas y vegetales enlatados y congelados:

¡Las frutas y los vegetales enlatados o congelados no son menos saludables que los frescos! Hay muchas variedades de vegetales congelados que están disponibles actualmente, y casi todos se pueden preparar en algo delicioso. Busca los productos enlatados sin sal.

Edamame *(congelados)* **Judías verdes/Ejote** *(congelados)*
guisantes *(congelados)*

Fruta: moras, piña, mango, duraznos *(congelados)*

Tomates enteros o en trocitos *(enlatado)*

Consejo: los tomates frescos tienen una temporada muy corta. Los enlatados son mucho más versátiles y pueden prepararse en salsas, estofados y sopas.

Maíz *(enlatado or congelado)*

Consejo: el maíz y los guisantes no se necesitan cocinar, simplemente descongelar y agregar a las ensaladas o a los tacos

Espinaca *(congelado)*

Consejo: asegúrense de exprimir el exceso de agua antes de usar. Prueben el añadirla a los frijoles, pasta, pizza o en una tortilla de huevo.

Brócoli *(congelado)*

Consejo: el brócoli congelado y muchos otros vegetales congelados se pueden cocinar de la misma manera que los frescos – horneados o salteados en aceite y especias.

Despensa

Nueces **Mantequilla de nueces**

Consejo: Mantenga las nueces (en especial la nuez de nogal y anacardos) en el congelador ya que tienden a hacerse rancios muy rápidamente.

Atún en lata **Leche de coco** **Pasta de tomate**
Pan rallado **Consome de res, pollo o vegetales**

Consejo: el consomé en polvo se conserva por más tiempo y toma menos espacio que el caldo. también pueden hacer su propio consomé con restos de huesos, cebolla, apio y zanahoria.

Especias molidas

Granos y Legumbres

Piense en estas como intercambiables. Si están preparando un platillo hecho con pasta pero la pasta se ha agotado, se puede sustituir fácilmente con quinoa o frijoles blancos.

Lentejas **Garbanzos** **Quinoa**
Arroz integral **Frijoles** *(una variedad)* **Pasta**

Vinagres y salsas

Estas salsas se pueden usar para preparar un sazonador rápido y delicioso

Salsa de soya **Mostaza Dijon** **Mayonesa**

Vinagre: sidra de manzana, vino blanco o rojo, vinagre de arroz

Bakery

Pan de trigo integral **Tortillas integrales**

Consejo: Si van a comprar pan al por mayor, conservarlo en el congelador y no en el refrigerador. En realidad, la refrigeración causa que el pan se haga duro y añejo más rápido.

Lácteos

Leche **Queso parmesano**

Yogurt natural **Mantequilla**

Consejo: el yogurt natural es muy versátil. Lo pueden usar en lugar de la crema agria o como base para aderezos y cremas.

Quesos para derretir *(cheddar, mozzarella, Monterey Jack o su favorito)*

Proteína

Huevos **Tofu** **Camarones congelados**

Salchichas precocidas **Carne molida** *(res, pollo, Puerco)*

Consejo: la carne molida se congela muy bien. ¡La manera más fácil de descongelarla es en el congelador con la configuración de "descongelar", pero es muy importante saber cómo usar esta función!

Asado entero *(un pollo completo, paleta o lomo de cerdo, estofado de carne, falda de res, pierna de res)*

Consejo: prepare un asado entero al comenzar la semana, cualquier día en el que tengan más tiempo. Pueden seguir usando los restos en nuevas maneras a lo largo de la semana.

Ideas: Asar un pollo entero y usar los restos para una ensalada de pollo o para hacer un caldo usando los huesos, cocer a fuego lento una paleta de cerdo y consumir los restos en una mezcla con vegetales o hacerlo en taco.

Download the English version of this guide on our website:

EATREAL.ORG/RESOURCES

Come Bien.
Come REAL.
Mantente Sano.
Mantente Seguro.

PARA MAS INFORMACIÓN:
HTTP://EATREAL.ORG/GUIDES

EAT REAL CERTIFIED