

# Conexiones saludables: Comidas familiares en un instante

## HOJA INFORMATIVA

*Serie Anual de Lecciones 2026*



En el mundo acelerado de hoy, encontrar tiempo para preparar y disfrutar de comidas caseras puede parecer un desafío. Los horarios ocupados, los compromisos laborales y las actividades extracurriculares pueden hacer que los tutores se esfuercen regularmente por alimentar a sus familias. Sin embargo, cocinar en casa ofrece numerosos beneficios: promueve una mejor nutrición, ahorra dinero, reduce el estrés y fortalece los lazos familiares. Con un poco de planificación, práctica y estrategia, preparar comidas saludables en casa puede volverse manejable y agradable.

### ¿Cuáles son los beneficios de preparar comidas en casa?

Preparar y consumir comidas familiares en casa puede ser beneficioso para mejorar la salud de todos los miembros de la familia, al mismo tiempo, reduce la cantidad de dinero que las familias gastan en alimentos. Se ha descubierto que las comidas preparadas en casa tienen menos calorías, azúcar y grasa en comparación con las comidas consumidas fuera del hogar. El tamaño de las porciones también es más fácil de controlar en casa, lo que puede ayudar a prevenir, controlar o retrasar la aparición de afecciones crónicas de salud. Además, una revisión de la investigación que analiza la importancia de las comidas familiares identificó que comer en casa juntos como familia puede resultar en:

- Mejora del bienestar general en adolescentes.

- Aumento de la ingesta dietética de calcio, fibra, hierro, zinc, ácido fólico y vitaminas A, B12, B6, C y E en todos los miembros de la familia.
- Aumento de la ingesta de frutas y verduras en todos los miembros de la familia.
- Disminución de las tasas de depresión y violencia en adolescentes.
- Disminución del riesgo de trastornos alimentarios en adolescentes.
- Disminución del riesgo de consumo de tabaco, alcohol y marihuana en adolescentes.
- Aumento de las emociones positivas en las mujeres.

### Pequeños pasos para el éxito en la planificación de comidas

Planificar comidas familiares saludables no tiene por qué ser abrumador; dar pasos pequeños puede conducir a cambios manejables que pueden mejorar la salud y el bienestar de toda su familia.

Dedicar de 20 a 30 minutos a crear un plan de comidas puede ahorrar tiempo y estrés durante toda la semana. Crear un plan de comidas que se adapte a su horario, disponibilidad de alimentos y preferencias alimentarias lo ayudará a tener éxito. Las comidas en olla de cocción lenta, las opciones saludables para llevar (como los burritos caseros para congelar) o la planificación de una noche para las sobras, pueden reducir

significativamente la cantidad de tiempo que pasaría cocinando esa noche.

## Abastezca su despensa / cocine lo que hay en su alacena

Abastecer su despensa quizás no parezca un componente importante para crear comidas saludables para su familia, pero puede ser un primer paso para hacerlo. Tener una despensa bien surtida aumenta la probabilidad de cocinar porque ya tiene los artículos que necesita a mano. Probablemente pasará menos tiempo de preparación en la cocina si los artículos que necesita ya están disponibles. Abastecer su despensa lo ayudará a ahorrar tiempo y dinero a largo plazo.

Entonces, ¿con qué debe abastecer su despensa y refrigerador / congelador? Aquí hay algunas sugerencias:

- Hierbas y especias secas: sal, pimienta, ajo en polvo, cebolla en polvo, chile en polvo, canela, orégano, perejil, pimentón, comino, albahaca
- Frutas y verduras: congeladas, frescas, enlatadas (verduras: sin sal agregada o bajas en sodio, y frutas: en jugo 100% de fruta o agua)
- Proteína: salmón, atún, pollo enlatados; frijoles enlatados o secos, huevos, carnes frescas o congeladas, nueces y mantequillas de nueces, semillas
- Lácteos: yogur, leche, queso, mantequilla sin sal
- Panes: tortillas, muffins ingleses, bagels (pan ácimo), pan, galletas saladas, pretzels (haga que la mitad de sus granos sean integrales)
- Granos: arroz integral, pasta integral, avena, quinua, cebada, granos de palomitas de maíz, harina de maíz (haga que la mitad de sus granos sean integrales)
- Abarrotes básicos: aceite de oliva, vinagres, harina, bicarbonato de sodio, levadura en polvo, cacao en polvo, azúcar
- Condimentos: salsa de tomate, mostaza, mostaza de Dijon, mayonesa, gelatina / mermelada, miel, salsa picante, salsa de soya
- Otros productos: sopa o caldo (bajos en sodio), salsa para pasta, salsa de tomate, pepinillos, salsa fresca, aderezos para ensaladas, puré de manzana sin azúcar

## Consejos para ahorrar dinero

Comprar con un plan le ahorrará tiempo y dinero en la tienda de comestibles. Cree su plan de comidas en función de las ofertas semanales de su tienda y los cupones de la aplicación/en la tienda. Al decidir qué comidas preparará para la semana, tenga en cuenta qué comidas se comerán en casa y si espera compañía. Esto reducirá los viajes de última hora a la tienda, lo que puede crear estrés, tiempo de compra y gastos adicionales.

Decida qué recetas querrá usar. Elija recetas nutritivas que su familia disfrutará y esfuércese por probar una fruta o verdura nueva cada semana. Recuerde programar y planificar las sobras. A continuación, cree su lista de compras de acuerdo con el diseño de la tienda, ya que esto ahorrará tiempo y evitará que deambule por los pasillos comprando artículos no esenciales. Cuando llegue a la tienda, recuerde estos consejos para ahorrar dinero:

- Busque artículos genéricos o de marca de la tienda. Suelen ser más baratos y tienen un sabor similar al de las marcas de renombre.
- Eche un vistazo a todos los niveles de los estantes. A menudo, los artículos más caros están a la altura de los ojos.
- Considere comprar a granel, especialmente carne, si puede usarla para otra comida.
- Busque productos de temporada.

## Consejos para ahorrar tiempo

- *¡Practique, pratique, pratique!* Cuanto más practique en la cocina y continúe perfeccionando sus habilidades culinarias, más rápida y fácil será la preparación de comidas. Recuerde divertirse en la cocina y no estresarse si las cosas no salen a la perfección. ¡Siga adelante!
- *Prepare artículos básicos una vez a la semana.* Considere cocinar una gran cantidad de proteínas como pollo, carne de res o pescado u otros alimentos básicos como arroz y frijoles. Preparar los ingredientes principales de la comida con anticipación para utilizarlos durante la semana le ahorrará tiempo cada noche.
- *Planifique y utilice las sobras.* Planificar cocinar con anticipación para el próximo día o dos no agregará mucho tiempo a la preparación de su comida, pero ahorrará mucho tiempo para sí mismo en el futuro. Duplique una receta y use la comida adicional para mañana por la noche o el almuerzo de mañana. Asegúrese de planificar con anticipación y mover sus comidas del congelador al refrigerador para darles tiempo de descongelarse (espere al menos de 24 a 48 horas).
- *Frutas y verduras precortadas.* Cortar verduras y frutas con anticipación y guardarlas de manera segura en el refrigerador y el congelador para utilizarlas durante toda la semana puede reducir drásticamente el tiempo dedicado a preparar su comida. Por ejemplo, si pica cebollas y pimientos morrones con anticipación, puede cocinar una proteína de su elección en una sartén y agregar las cebollas y los pimientos para obtener fajitas rápidas y deliciosas. ¡Ahorre aún más tiempo preparando esa proteína al comienzo de la semana!
- *Comidas en una olla y una bandeja.* Una manera

excelente de reducir el tiempo y los platos es utilizar comidas que se preparan en una sola bandeja y en una sola olla. Esto requerirá un poco de coordinación para garantizar que todos los alimentos del producto final se hagan al mismo tiempo, pero el resultado vale la pena

- *Use electrodomésticos de cocina económicos.* Muchas familias usan electrodomésticos de cocina como ollas de cocción lenta, ollas arroceras u ollas a presión eléctricas para ahorrar tiempo en la cocina. Estos electrodomésticos son excelentes recursos si se utilizan de forma segura. Siga las instrucciones del fabricante y utilícelos para recetas saludables.
- *Lave los platos a medida que avanza.* A nadie le gusta tener un fregadero lleno de platos mirándolos cuando terminan su comida. Lavar algunos platos mientras cocina le ayudará a pasar más tiempo con su familia por las noches.

### Conceptos básicos de inocuidad alimentaria

Utilizar una olla de cocción lenta es una forma conveniente de preparar las comidas cuando su familia esté lista para comer. Las ollas de cocción lenta cocinan a una temperatura más baja, generalmente de 170° a 280° F durante un período prolongado. Esto permite a las familias ocupadas comenzar una comida por la mañana y llegar a casa teniendo una comida cocinada. Para garantizar la inocuidad alimentaria, USDA recomienda que la carne y las aves siempre se descongelen antes de colocarlas en una olla de cocción lenta. Agregar carne congelada a una olla de cocción lenta puede extender el tiempo que tarda la comida en alcanzar una temperatura interna segura, lo que podría provocar enfermedades transmitidas por los alimentos.

La descongelación inocua (segura) de los alimentos congelados es esencial para evitar el crecimiento de bacterias. La descongelación de alimentos se puede hacer de tres maneras de manera inocua: en un refrigerador, en agua fría o en un microondas. Si usa el método de agua fría o microondas, los alimentos deben cocinarse inmediatamente después de descongelarlos. Nunca descongele los alimentos en la encimera de la cocina, en agua caliente o al aire libre porque estos métodos pueden hacer que los alimentos no sean inocuos. Deje tiempo para descongelar los alimentos para las comidas de manera segura. Si hornea comidas congeladas, deje aproximadamente una vez y media el tiempo de cocción habitual si la comida se cocina congelada. Siempre use un termómetro para alimentos para asegurarse de que su comida esté bien cocida.

Las sobras deben recalentarse a una temperatura interna de 165° F. Las sobras deben refrigerarse o

congelarse dentro de las 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 los 3 a 4 meses. Considere congelar las sobras en porciones apropiadas para comidas futuras. Use recipientes aptos para congelador para asegurarse de que se mantenga el sabor, el color y el valor nutritivo de sus alimentos. Antes de congelarlas, asegúrese de que se haya eliminado la mayor cantidad de aire posible de la bolsa o recipiente del congelador.

### Consejos para la inocuidad y el éxito de las comidas

- Lávese siempre las manos con agua y jabón durante 20 segundos y limpie y desinfecte las superficies antes y después de cocinar.
- Lávese bien las manos antes de comenzar a cocinar y después de manipular carnes, aves, mariscos y huevos crudos.
- Descongele de manera inocua la carne y las aves antes de agregarlas a una olla de cocción lenta.
- Use una tabla de cortar para productos frescos y una tabla de cortar separada para carnes, aves y mariscos crudos para reducir el riesgo de contaminación cruzada.
- Ahorre dinero comprando carnes que están en oferta. El método de cocción lenta y a fuego bajo en una olla de cocción lenta puede hacer que los cortes duros sean más suaves.
- Consuma las sobras almacenadas en el refrigerador dentro de 3 a 4 días.
- Las sobras deben refrigerarse o congelarse dentro de las 2 horas.

Al planificar y preparar recetas, considere cómo se podría reutilizar el producto en otras comidas durante la semana. Duplicar esta receta de pollo con salsa verde podría resultar en pollo desmenuzado para hacer tacos, burritos, ensalada, sopa o nachos. Agregue frijoles negros enlatados bajos en sodio y maíz enlatado sin sodio para variar.

### Pollo en salsa verde

#### Ingredientes

- 1½ libras de muslos o pechugas de pollo deshuesados y sin piel
- ½ cucharadita de chile en polvo
- ½ cucharadita de comino
- 1 frasco (12-16 onzas) de salsa verde
- ½ taza de agua

Información nutricional	
6 porciones por receta	
Tamaño de la porción: 1/2 taza	
Cantidad por porción	
<b>Calorías</b>	<b>160</b>
% Valor diario*	
Grasa total 4g	8%
Grasas saturadas 0.6g	3%
Trans Grasas 0g	
Colesterol 85mg	28%
Sodio 470mg	20%
Carbohidratos totales 4g	1%
Fibra 0g	0%
Azúcares totales 4g	
Incluye 0g Azúcares añadidos	0%
Proteína 26g	
Vitamina D 0mcg	0%
Calcio 8mg	0%
Hierro 1mg	6%
Potasio 498mg	10%
* El % del valor diario (VD) indica cuánto contribuye un nutriente en una porción de alimento a una dieta diaria. 2,000 calorías al día se utilizan para consejos generales de nutrición.	
NA* - Actualmente estamos en el proceso de integración de los nuevos Estándares de Nutrición de la FDA. La información sobre el azúcar añadido no está disponible actualmente para la receta. Actualizaremos la información en breve.	

## Instrucciones

1. Lávese las manos con agua y jabón durante 20 segundos.
2. Rocíe la olla de cocción lenta con aceite en aerosol antiadherente. Coloque el pollo en el fondo de la olla de cocción lenta.
3. Espolvoree el pollo con chile en polvo y comino.
4. Vierta la salsa sobre el pollo.
5. Vierta el agua en el frasco vacío de la salsa, ponga la tapa, agítelo y vierta el agua en la olla de cocción lenta.
6. Cocine a fuego alto durante 4 a 5 horas o a fuego lento durante 6 a 8 horas.
7. Coloque el pollo en un plato. Triture con un tenedor.
8. Vierta la salsa extra de la olla de cocción lenta sobre la parte superior del pollo desmenuzado.

Consejos: No agregue carne congelada a una olla de cocción lenta. Descongele la carne durante 24 a 48 horas en el refrigerador antes de cocinarla. Siempre lávese las manos después de manipular pollo crudo.

## Recursos para recetas adicionales

<https://food.unl.edu/recipe/chicken-and-veggies-sheet-pan-meal/>

<https://spendsmart.extension.iastate.edu/recipes/>

<https://food.unl.edu/taxonomy/term/25/>

<https://extension.wvu.edu/food-health/recipes/2021/11>

<https://www.ndsu.edu/agriculture/extension/extension-topics/food-and-nutrition/recipes>

## Recursos:

Glanz K, Metcalfe JJ, Foltz SC, Brown A, Fiese B. Dieta y beneficios para la salud asociados con comer en el hogar y compartir comidas en el hogar: una revisión sistemática. *Int J Environ Res Salud Pública*. 7 de febrero de 2021; 18(4):1577. doi: 10.3390/ijerph18041577. PMID: 33562357; PMCID: PMC7915304.

Tiwari A, Aggarwal A, Tang W, Drewnowski A. Cocinar en casa: una estrategia para cumplir con las pautas dietéticas de EE. UU. sin costo adicional. *Am J Prev Med*. Mayo de 2017; 52(5):616-624. doi: 10.1016/j.amepre.2017.01.017. Epub 2017 Feb 28. PMID: 28256283; PMCID: PMC5401643.

Bahtraj, K., Garden-Robinson, J. (2024, Abril 16). Cocinando 101 (semana 4) menús rápidos y fáciles, recetas y consejos para solteros y parejas: Compras de comestibles fáciles. *Agricultura de NDSU*. [ndsu.edu/agriculture/extension/publications/cooking-101-week-4-quick-and-easy-menus-recipes-and-tips-singles-and-couples](https://ndsu.edu/agriculture/extension/publications/cooking-101-week-4-quick-and-easy-menus-recipes-and-tips-singles-and-couples)

Las ollas de cocción lenta y la inocuidad alimentaria | Servicio de Inspección e Inocuidad Alimentaria. (s.f.). [fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/slow-cookers-and-food-safety](https://fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/slow-cookers-and-food-safety)

Tablas de cortar, Servicio de Inspección e Inocuidad Alimentaria, (s.f.). [fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/cutting-boards](https://fsis.usda.gov/food-safety/safe-food-handling-and-preparation/food-safety-basics/cutting-boards)

## Autores:

**Jodi Drake, M.S.**, *Ciencias de la Familia y del Consumidor y 4-H y Juventud, Directora del Condado, Condado de Pratt, Investigación y Extensión de K-State*

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

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

## Reconocimientos:

Gracias a las revisoras de esta lección anual: **Cassidy Collins, Priscilla Brenes, y Sharon Erickson-Fryback.**

# 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 implica una crítica de productos similares que no se mencionan.

Las publicaciones de la Universidad Estatal de Kansas están disponibles en: [bookstore.ksre.ksu.edu](https://bookstore.ksre.ksu.edu)

La fecha indicada es la de publicación o la de la última revisión. El contenido de esta publicación puede reproducirse libremente con fines educativos. Todos los demás derechos reservados. En cada caso, de crédito a Jodi Drake, Christina Holmes y Ashley Svaty, *Conexiones saludables: Comidas familiares en un instante*, Universidad Estatal de Kansas, julio de 2025.

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

La Investigación y Extensión de Kansas 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 EE. UU., el Director de Investigación y Extensión del Estado de Kansas, la Universidad Estatal de Kansas, los Consejos de Extensión del Condado, los Distritos de Extensión. **MF3695S | Julio 2025**