



Mealtime Memo

for Child Care

Preparación de Alimentos con Tiempo Limitado

Un día de trabajo ocupado en un centro de cuidado infantil puede necesitar muchas cosas además del cuidado de los niños, tales como saludar a los padres, contestar el teléfono, la compra de alimentos, etc. En ocasiones, la larga lista de tareas puede limitar el tiempo destinado para la preparación de los alimentos. En los días en que usted está extremadamente ocupado, la preparación de comidas puede ser más manejable cuando usted hace la planificación y la preparación de antemano.



Una de las mejores maneras de planificar con anticipación, es la creación y el uso de un menú cíclico. Un menú cíclico consiste en la elaboración de una serie de menús planeados durante un período de tiempo específico, por ejemplo, cuatro semanas. El menú es diferente cada día durante el ciclo, y luego se repite cuando el ciclo termina. Este tipo de menú le ayudara a ahorrar tiempo ya que los mismos menús se repiten durante cada ciclo. Además, el uso de menús cíclicos reduce el tiempo necesario para la compra de alimentos porque usted ya sabe lo que va a utilizar antes de preparar el menú ya planeado; la cantidad que va a necesitar, y la localización aproximada de los alimentos.

Otra forma de planificar con anticipación, es elaborando una lista de compras. Una lista de compras, que utiliza para ir de compras en la tienda, o por medio de la página web de un proveedor, puede ser una herramienta esencial para el ahorro de tiempo. Piense en el tiempo que le lleva el adquirir lo que necesita sin una lista. A veces, puede tardar horas si se toma en cuenta el tiempo total que tiene que volver a la tienda por un artículo olvidado. No sólo se puede ahorrar tiempo comprando con una lista, sino que también usted puede ahorrar dinero ya que sólo está comprando los alimentos que necesita.

Sin embargo, aun con un plan cuidadoso, a veces no hay tiempo suficiente para preparar el menú planeado. Para éstas situaciones, identifique algunas comidas rápidas y fáciles que cumplan con los requisitos del patrón alimentario del CACFP que se puedan hacer completamente con los artículos de la despensa y del congelador. Mantenga estos artículos a la mano para poder asegurarse de que pueda sustituir una de las comidas alternativas por el menú planificado cuando el tiempo sea limitado.



La siguiente parte de la solución para ahorrar tiempo en la preparación de la comida, es preparar de antemano. En los días en que no esté tan ocupado, prepare el doble de la receta de un plato principal que se pueda almacenar adecuadamente en un congelador hasta una fecha posterior. Por ejemplo, la pasta ziti hornada puede ser fácilmente duplicada al comprar y preparar el doble de la cantidad, ya que esta retiene su calidad cuando se congela y se recalienta. Cuando el tiempo es limitado, saque la comida congelada del congelador y vuelva a calentarla. Asegúrese de utilizar métodos de recalentamiento seguros. Simplemente agregue un par de acompañamientos para completar el patrón alimentario del CACFP.

Otra forma de preparar de antemano es cocinar cantidades grandes de ciertos artículos que se puedan congelar en cantidades pequeñas, y luego usar en recetas en otro tiempo. Por ejemplo, una bandeja de pechugas de pollo se puede cocinar, cortar en trocitos, y congelar en cantidades medidas para el uso en recetas futuras. El pollo se podría utilizar en una receta de una sopa, y luego para tacos de pollo, en otro día. Ambas comidas tomaran menos tiempo para preparar ya que el pollo esta precocinado. Este proceso funciona para la mayoría de tipos de carnes y granos. Mantenga en mente que el tiempo de almacenamiento de estos artículos en el congelador es de dos a seis meses. También, tenga en cuenta, el usar prácticas seguras de manejo de alimentos durante el descongelamiento y el recalentamiento.



Además de preparar la comida con anticipación, usted puede adquirir alimentos preparados parcialmente. Estos artículos cuestan un poco más, pero para los días en que hay un tiempo limitado para la preparación de los alimentos, el costo puede valer la pena. Por ejemplo, una mezcla de cebolla, zanahoria y apio picados puede ser comprada para ahorrar tiempo en la preparación de una sopa hecha en casa, porque las verduras se pueden agregar sin tener que invertir tiempo en la preparación para pelar y cortar.

Cuando el tiempo es limitado, la planificación y preparación de los alimentos por adelantado son soluciones para mantener la preparación de las comidas manejable. Para obtener más ideas de cómo ahorrar tiempo, visite la página de web de Gasto Inteligente, Coma Inteligente, (Spend Smart, Eat Smart) en <http://www.extension.iastate.edu/foodsavings/>.

Referencias

Extension. (2012). *Cooking methods to preserve nutrients in fruits and vegetables*. Retrieved from: <http://www.extension.org/pages/24340/cooking-methods-to-preserve-nutrients-in-fruits-vegetables#.VakjqflViko>

Institute of Child Nutrition. (2014). *Family child care FUNDamentals*. Retrieved from: <http://theicn.org/ResourceOverview.aspx?ID=497>

Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.

