

## Creaciones en la cocina para su familia Resumen 3

# Una alacena bien abastecida

En esta lección usted identificará productos básicos que se deben procurar tener en la alacena, el refrigerador y congelador y aprenderá a usar lo que está a la mano para preparar una variedad de comidas deliciosas y nutritivas rápidamente. También discutirá ideas para practicar rutinas y hábitos del buen comer a través de un breve repaso de cómo poner la mesa y de los buenos modales.

### Al final de la clase usted podrá:

- Crear una lista de alimentos básicos para una alacena, refrigerador y congelador bien abastecidos.
- Crear platillos con los ingredientes que se tiene a la mano.
- Describir la importancia de los buenos modales al comer.
- Describir cómo poner la mesa.

## Importancia de una alacena, refrigerador y congelador bien abastecidos

1. Mejor nutrición
2. Menos estrés a la hora de cocinar
3. Más posibilidades para hacer qué comer rápidamente

## Lista de productos básicos en la alacena, refrigerador y congelador

### En la alacena

- Levadura en polvo y bicarbonato de sodio
- Arroz
- Azúcar (morena, blanca, etc.)
- Latas de frijoles
- Latas de frutas
- Latas de salsas (picantes, tomates y espagueti)
- Enlatados de atún, pollo o salmón
- Latas de vegetales
- Chocolate
- Cocoa
- Crema de elote
- Leche (evaporada, condensada o en polvo)
- Harinas (de maíz y trigo)
- Miel
- Avena
- Especies (sal, pimienta, comino, ajo y cebolla en polvo, orégano, canela, jengibre, etc.)
- Aceite vegetal, canola o de oliva
- Pastas (espagueti, coditos etc.)
- Crema de cacahuete (maní)
- Café
- Té
- Extracto (de vainilla, coco, almendras, etc.)
- Vinagre.

### Refrigerador

- Huevos
- Mantequilla
- Queso (fresco, asadero, panela, Oaxaca, etc.)
- Mayonesa
- Mostaza
- Catsup, salsa de barbacoa, picante
- Vegetales frescos
- Frutas
- Mermeladas
- Leche
- Aderezos
- Jamón
- Tortillas (maíz y trigo)
- Yogurt.

### Congelador

- Frutas congeladas
- Vegetales congelados
- Carne (res, puerco, pollo, pavo)
- Concentrado de jugo
- Mariscos.

**¿Qué otros productos básicos hacen falta en estas listas?**

---

---

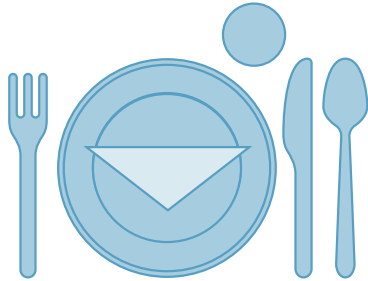
---

---

---

## Presentación de la mesa

Con nuestro ritmo de vida apresurada, no todos acostumbramos a poner la mesa, pero es una buena práctica que nos ayuda a crear una atmósfera agradable a la hora de comer. Una presentación básica de la mesa cuando se sirve un solo platillo y una bebida se puede hacer de la forma siguiente:



- Coloque los manteles individuales primero si es que los va a usar
- Coloque el plato de comida grande en el centro del individual
- Coloque los utensilios o cubiertos en el orden en que se usarán
- Coloque el tenedor a mano izquierda
- Coloque el cuchillo (con el filo hacia el plato) a mano derecha
- Coloque la cuchara sopera después del cuchillo si se va utilizar.
- Coloque el vaso a mano derecha en la esquina superior
- Por último, ponga la servilleta al lado, encima del plato o debajo del tenedor.

## Los buenos modales

1. Hable de temas agradables y evite conversaciones desagradables o depresivas a la hora de comer.
2. No ponga los codos sobre la mesa cuando está comiendo porque bloquean la vista de las personas que participan en la conversación.
3. Siéntese derecho. Sentarse encorvado es una falta de respeto y señal de aburrimiento.
4. Si necesita sonarse la nariz, retírese de la mesa y

nunca use la servilleta que le dieron para comer si es de tela.

5. Deje los electrónicos lejos de la mesa. Si recibe una llamada, o mensaje, discúlpese para contestar en otro lado.
6. No critique la comida o su forma de preparación
7. Cuando le proporcionan servilleta de tela esta, debe permanecer en su regazo al comenzar la comida.
8. Si le dan una servilleta grande, debe doblarla a la mitad y ponerla en su regazo.
9. No juegue con los cubiertos.
10. Si le ofrecen algo que no le gusta, diga no gracias.
11. Si le sirvieron en su plato algo que no le gusta, por respeto tome un bocado y deje el resto.
12. Tome bocados pequeños, mastíque con la boca cerrada y no hable con la boca llena.
13. Cuando ya usó el cuchillo, este debe permanecer en su plato con el filo hacia el plato.
14. Cuando usó los otros utensilios, estos se ponen en su plato, no sobre la mesa.
15. Cuando sucede un accidente en la mesa, evite una fuerte reacción y simplemente ayude a limpiar.
16. Evite soplar para enfriar las sopas o caldos y nunca sorba las comidas líquidas.
17. Si necesita algo que está fuera de su alcance, como sal o pimienta, pídaselo a la persona que esté más cerca.
18. Si le piden que pase algo a alguien, jamás se sirva usted primero o lo use antes que la otra persona, primero páselo a la persona y después pídale para usarlo o sírvase cuando el otro comensal haya terminado.
19. Si está en una comida donde le sirvieron el plato, jamás empiece antes de que los demás tengan su plato servido al menos que le digan que puede iniciar sin importar que otras personas aún no tengan su plato en la mesa.
20. Si terminó de comer, coloque los utensilios en el centro del plato.
21. Cuando se retire de la mesa la servilleta debe ponerse a un lado de su plato si es de tela, y si es de papel encima de su plato.
22. Siempre agradezca a la persona que preparó el platillo o a quien invite la comida.
23. Ponga su silla correctamente cuando se retire de la mesa.

