

CONSEJOS PARA COMIDAS SANAS Y ECONÓMICAS

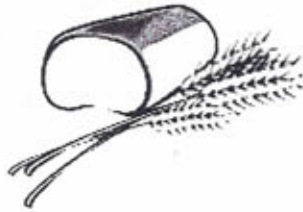
¿POR QUÉ PLANIFICAR?

Para promover la salud de su familia. Cuando se planifica las comidas, puede asegurarse de incluir suficientes alimentos de cada grupo, especialmente las verduras y las frutas.

Para ayudarlo a equilibrar las comidas. Cuando se sirve una comida con mucha grasa o sal, se puede acompañarla con comidas que son bajas en sal y grasa. Por ejemplo, el jamón es rico en sal. Si se cocina jamón para la cena, se lo puede servir con una ensalada o una verdura no salada.

Para ahorrar dinero. Si se hace planes antes de ir de compras, sabrá lo que tiene a mano y lo que es necesario comprar. Además, la compra de una lista ayuda a evitar las costosas compras "impulsivas."

Para ahorrar tiempo y esfuerzo. Cuando se planifica las comidas, puede tener los alimentos a la mano y hacer menos viajes al supermercado. La planificación también se le ayuda a hacer buen uso de los sobrantes, lo que puede reducir el tiempo y el dinero que se gasta en la preparación de las comidas.



CONSEJOS PARA LA PLANIFICACIÓN

Basar su plato principal en el arroz, los fideos u otros granos. Utilizar pequeñas cantidades de carne, pollo, pescado o huevos. Por ejemplo, hacer una cazuela mezclando arroz, verduras y pollo.

Añadir variedad a las comidas familiares. Además de los favoritos de la familia para cocinar, probar nuevas recetas de bajo costo o nuevas combinaciones de alimentos. Si suele servir el puré de papas, probar papas al horno o ensalada de papas.

Facilitar la preparación de las comidas a través de nuevas maneras de cocinar los alimentos. Por ejemplo, usar una olla de cocimiento lento para hacer guisos o sopas. Esta cocina los alimentos sin vigilancia constante.

Cocinar en cantidades mayores y utilizar los restos previstos para ahorrar tiempo y dinero. Por ejemplo, cocinar una tanda grande de albóndigas, de pavo al horno o de chile, divídela en porciones de tamaño familiar y congelar algunas porciones para servir otro día. O preparar una carne asada de res, servir a la mitad y congelar la restante para usarla más tarde.

Preparar aperitivos que dan a su familia los nutrientes que necesitan. Por ejemplo, comprar frutas en temporada, frutas secas como pasas o ciruelas, verduras crudas, o pan de trigo integral.

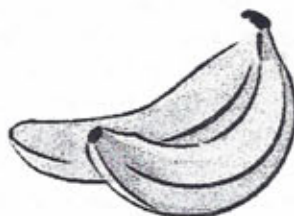


CONSEJOS PARA LAS COMPRAS

Antes de que se vaya de compras: Haga una lista de todos los alimentos que Usted necesita en la cocina, así que puede verificar lo que ya tiene a la mano. Busque especiales & cupones en los anuncios de periódicos. Pero recuerde: se ahorra dinero con los cupones solamente cuando el producto es necesario. Busque las marcas que están de venta porque ellos a veces cuestan aún menos que los productos con que tienen cupón.

Al supermercado: Cuando su presupuesto de alimentos lo permita, compre mayores cantidades de los alimentos nutritivos que se conservan bien, como papas o juego de naranja concentrado y congelado. Compare el costo de platos preparados frente a platos hechos desde cero. Los platos preparados incluyen los pasteles, comidas congeladas & verduras con salsas. Se puede preparar muchos de estas platos en casa con menos grasa, sal y azúcar y por menos dinero. Prueba marcas de tienda, las cuales generalmente cuestan menos pero un sabor igualmente bueno y el mismo valor nutricional. Compare alimentos frescos, congelados y enlatados y compre los más baratos. Prevenga el desperdicio de comida por comprar sólo la cantidad que su familia comerá antes que se estropee.

Utilizar la información presentada en las etiquetas y las estantes: Lea los Datos de Nutrición marcados en los productos empaquetados. Compare la cantidad de grasa y sodio y el número de calorías en productos semejantes. Esto también le puede ayudar a escoger alimentos con más vitaminas, minerales y fibra. Utilice las fechas imprimidas en los paquetes—se puede ayudar a escoger los alimentos más frescos. Busque el precio por unidad para comparar alimentos semejantes. Esto le dice el costo por onza, por libra, o por pinta para que pueda saber cuál artículo es la mejor oferta. La mayoría de las tiendas muestran el precio por unidad en una pegatina de estante debajo del producto.



ALGUNAS OPCIONES MÁS ECONÓMICAS Y SALUDABLES

PANES & GRANOS Busque gangas en los panes y productos de panadería. Compre arroz, avena y sémola de maíz de tipo regular en vez de los de tipo instantáneo o sazonado. Intentar usar pan integral & arroz integral para añadir nutritivos y variedad a comidas familiares.

VERDURAS & ENSALADAS Busque bolsas grandes de verduras congeladas. Muchas veces son baratas, y se puede cocinar sólo la cantidad necesaria. Los alimentos en las barras de ensalada pueden ser costosos—compre estos artículos en la sección de productos de la tienda. Pero si Usted necesita sólo una pequeña cantidad de una verdura, comprándola en la barra de ensalada le puede ahorrar dinero por reducir la cantidad que Usted malgasta.

FRUTAS Compre frutas frescas de temporada, que generalmente cuestan menos.

LECHE La leche seca sin grasa es la manera menos cara de comprar leche. Para usarla como una bebida, mézclela con agua varias horas adelante & póngala en la nevera para enfriarse antes de beber. Compre leche fresca en contenedores grandes (galón o 1/2 galón). Estos generalmente cuestan menos que los cuartos de galón. Compre leche sin grasa o de poca crema para reducir la cantidad de grasa que consume su familia. Note que los niños que tienen menos de dos años deben beber solamente leche entera.

CARNE & AVES Buscan especiales en el mostrador de carne. Se puede ahorrar mucho dinero por comprar los cortes de carne que están de venta. Compre a bistec de paleta o de pierna en vez del solomillo. Estos cortes tienen menos grasa y cuestan menos. Deben ser cubiertos mientras que los cocina, y necesitan más tiempo para hacerse tiernos. Compre pollos enteros y divídalos en porciones Usted mismo.

FRIJOLES & GUI SANTES SECOS Utilicen estos a veces en vez de carne, aves caseras o pez. Cuestan menos y proporcionan nutrición semejante al carne. También tienen menos grasa.

LOS ALIMENTOS AL POR MAYOR Compran alimentos al por mayor cuando están disponibles. Pueden ser menos caros que los alimentos vendidos en paquetes. También se puede comprar sólo la cantidad que se necesita.



CONSEJOS PARA LA COCINA SANA

- No use demasiado grasa, azúcar, o sal cuando prepara la comida. Por ejemplo, prepare pollo horneado en vez de pollo frito, o bacalao horneado en vez de pez frito. No hace falta eliminar completamente ni la grasa ni el azúcar ni la sal—sólo limitar la cantidad que utiliza.
- Sazone la comida con hierbas, especias, u otros condimentos de poca grasa en vez de salsas ricas.
- Prepare postres caseros para ahorrar dinero & servir más alimentos sanos a la familia. Por ejemplo, prueba una postre crujiente de fruta, en vez de pastel o helado.
- Quita la piel de las aves caseras antes de cocinarlas para bajar el contenido de grasa.

PARA MAS INFORMACION EN LA NUTRICION

Contacta el Centro de USDA para la Política y Promoción de Nutrición. La dirección es:

USDA Center for Nutrition Policy & Promotion

1120 20th Street, N.W., Suite 200, North Lobby, Washignton, DC 20036-3406

Se puede encontrar más información sobre la nutrición en el sitio web <http://www.mypyramid.gov/sp-index.html>.