

## Una guía para planear sus alimentos

*Ahorre dinero, tiempo, y manténgase saludable*

**Haga el plan de sus alimentos en una lista de productos comestibles** para ahorrar dinero y tiempo y también poder evitar comprar cosas que en realidad no necesite (por ejemplo, los alimentos procesados). Esto también es una gran manera para que su hijo/a se comprometa a preparar la comida con usted.

Las tiendas de comidas contienen muchas distracciones porque quieren que usted compre comidas que usualmente no proporcionan una nutrición de buena calidad. Piénselo: frutas y vegetales nunca vienen empacadas al menos que sea una caja de ensalada, pero aperitivos y postres casi siempre se encuentran en cajas decoradas de varios colores para que le atraigan su atención.

### 5 Consejos esenciales para ahorrar dinero y tener una nutrición óptima

1. Haga su plan de comidas basado en lo que ya está en su despensa y nevera
2. Haga una lista para compras y cigala a la letra
3. Elija y compre frutas y vegetales estacionales
4. Compre algunas comidas al por mayor (Frijoles, nueces, semillas, carne)
5. Congele unas comidas para que duren más y mantengan una nutrición óptima.

### 8 Preguntas que debería de hacer mientras prepara su lista de comestibles

Si usted no está acostumbrado a hacer una lista de comestibles, esto podría durar hasta más de una hora al principio. ¡Luego que se haga más familiar con esta rutina, le podría tomar cerca de 10 minutos para que haga su lista de comestibles!



1. ¿Restricciones Dietéticas?
  - a. ¿Algún miembro de su familia tiene alguna enfermedad o condición que tenga restricciones dietéticas?
  - b. ¿Algún miembro de su familia tiene problemas masticando que requiere la textura de su comida modificada?
  - c. ¿Algún miembro de su familia tiene alergias o intolerancias?
  - d. ¿Qué es lo que le recomiende su nutricionista/doctor que pueda comer o no comer?
2. ¿Que hay en mi nevera y en mi despensa?
  - a. ¿Hay sobras que han estado ahí por más de tres días? Sí es que si, tirelas. b. ¿Hay algo a punto de expirar? ¿Podrá hacer algo con aquello en la próxima semana?
  - b. Mantenga una lista al día de la comida que tiene en su despensa, nevera y congelador. Esto le ayudará.
  - c. Mantenga una lista de los ingredientes que tiene disponible para poder evitar desperdiciar comida (¡y dinero!)

3. ¿Cuál es mi presupuesto para la semana?
  - a. Si tiene un presupuesto bajo, busque frutas y vegetales congeladas o productos a base de soja. No solo son más baratos, pero también son mucho más nutritivos comparado con otros productos que han estado en el mercado por mucho tiempo
4. ¿Cuáles frutas y vegetales están en temporada?
  - a. escoja por lo menos 3 frutas y 3 verduras diferentes para la semana
  - b. Los productos estacionales tienden a ser más baratas y más deliciosas. Si tiene suficiente presupuesto, compre algunos productos estacionales al por mayor y congelarlos para utilizarlos dentro de los próximos meses que vengan. ¡Haciendo esto ahorrará dinero y tiempo a largo plazo!
  - c. Verduras: escoja por lo menos una verdura de color verde oscuro, una verdura roja o anaranjada, y un vegetal estrecho. Otras opciones incluyen frijoles y chícharos y otros incluyen champiñones.
  - d. Frutas: escoja frutas de diferentes colores.
  - e. Frutas para postre: las más dulces son sus golosinas especiales
5. ¿Estamos en la temporada alta de mis frutas y vegetales favoritos?
  - a. ¿Mi congelador tiene espacio para almacenar algunas Frutas y Vegetales?
  - b. ¿Tendré tiempo para hacer tal preparación esta semana?
6. Considere una variedad de proteínas por semana.
  - a. Opción No-carne: Si usted no come carne o le gustaría comer menos carne, considere los huevos, y diferentes tipos de productos de soya mínimamente procesados incluyendo el tofu.
  - b. Pescado: trate de tener por lo menos dos comidas con pescado durante toda la semana.
  - c. Carnes y aves de corral: trate de encontrar un equilibrio entre la carne magra y la carne sin magra.
    - i. Programe 2/3 de su almuerzo y merienda con carne magra y 1/3 de carne sin magra. *Pescado graso como el salmón es considerado carne sin magra.*
  - d. Dependiendo del día, tal vez tenga muchas o pocas opciones de cuales tipos de carne podrá escoger. Sea flexible y escoja las piezas que aparenten las más frescas
  - e. Para estimar cuánta carne comprar: el tamaño de una palma es considerada como una buena porción de carne en su comida.
7. Plato de arroz: ¿Puedo comprar verduras de raíz y otros tipos de granos para cocinar con el arroz?
8. ¿Cómo sé si estoy comprando suficiente?
  - a. De término medio, todos deberían de tener 2 frutas, 3 copas de vegetales y 6 onzas de carne a diario, al igual que 1/3 de copa de arroz.

#### **Necesidades diarias:**

- Frutas: 2 frutas enteras, 2 copas(c) de fruta cortadas
- Verduras: 2 ½ copas de raíz cruda o verduras cocidas, 5 copas de vegetales de hoja
- Granos: 3 copas de arroz cocinado/ avena/cereales mixtos, 3 copas de fideo, 3 rebanadas de pan
- Proteína: 6 huevos, 3 copas de tofu, 6 onzas de carne, 6 cucharadas de mantequilla de maní, 6 copas de leche de soja, 18 albóndigas