

TALLER

3

## Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto



**Consuma una alimentación saludable** ▪ **Manténgase activo**  
**Talleres comunitarios**



**ODPHP**

Office of Disease Prevention  
and Health Promotion

TALLER

# 3

## Índice

Guía para el instructor.....	3
Plan de clases del taller.....	5
Folletos.....	14

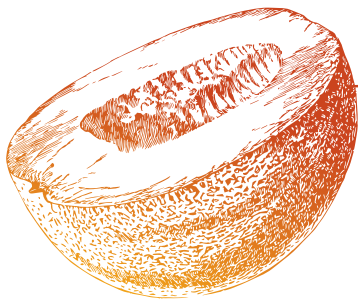


# Guía para el instructor

## ANTES DE COMENZAR EL TALLER

- Lea atentamente todo el taller y familiarícese con el plan de clases.
- Reúna los materiales que se necesitan en la actividad para romper el hielo y en la actividad que eligió.
  - **Actividad para romper el hielo:** frutas enlatadas sin azúcares agregados, de marca genérica; frutas enlatadas sin azúcares agregados, de marca registrada; abrelatas, tazones desechables y cucharas
  - **Actividad:** volantes de ofertas de varias tiendas locales, bolígrafos, fotocopias del folleto *Lista de compras*
- Haga fotocopias de los folletos (una por participante):
  1. **Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto (2 páginas)**
  2. **Frutas y verduras que cuestan menos todo el año (1 página)**
  3. **Planificador de las comidas semanales y Calendario semanal (2 páginas)**
  4. **Lista de compras (1 página)**
  5. **MiPlato y 10 consejos: Comer mejor con un presupuesto (2 páginas)**
  6. **Evaluación del taller (1 página)**





## ESQUEMA GENERAL DEL TALLER

El taller y las actividades deben durar aproximadamente 1 hora.

- **Actividad para romper el hielo (5 minutos):** Hágala mientras las personas están ingresando al taller
- **Introducción** (5 minutos)
  - Explique el propósito del taller
  - Revise los objetivos de aprendizaje
- **Objetivo 1:** Aprender los tres pasos que se requieren para consumir una alimentación saludable sin salirse del presupuesto: planificar, comprar y preparar (entre 10 y 15 minutos)
  - Revise el folleto: *Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto*
- Video: *Comidas saludables que le permiten hacer rendir su presupuesto* (2 o 3 minutos)
- Receso para estiramientos (5 minutos)
- **Objetivo 2:** Aprender 3 destrezas que se requieren para planificar comidas y meriendas con anticipación (entre 10 y 15 minutos)
  - Revise el folleto: *Planificador de las comidas semanales*
- Actividad (entre 5 y 10 minutos)
  - Revise el folleto: *Lista de compras*
- Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)
- Revisar los folletos *MiPlato* y *10 consejos: Comer mejor con un presupuesto* (2 minutos)
- Conclusión y sesión de preguntas y respuestas (5 minutos)
  - Recordatorios de actividades para realizar en casa:
    - Planificar las comidas de la semana con los productos que estén en promoción en el volante de la tienda
    - Escoger actividades físicas que requieran un esfuerzo moderado o intenso
- Pídale a los participantes que llenen **el formulario de evaluación** (5 minutos)
- **Actividad adicional:**
  - **Nota:** Esta actividad debe planificarse con anticipación y programarse para después del taller.
  - **Visita a un supermercado:** Quizá el supermercado de la localidad pueda hacer los arreglos necesarios para que su grupo visite la tienda acompañado de la nutricionista licenciada del establecimiento. Busque información acerca de este servicio en el sitio web del supermercado o llame al gerente o a la nutricionista del establecimiento. También es posible que el departamento de extensión a la comunidad del hospital local haga arreglos para que una nutricionista licenciada proporcione este servicio. En el supermercado, pídale a los participantes que usen su lista de compras. Ayúdeles a encontrar los productos saludables que estén en promoción y a buscar en los estantes otros alimentos saludables.

# Plan de clases del taller

## ACTIVIDAD PARA ROMPER EL HIELO

### Degustación (5 minutos)

**Degustación de un producto genérico en comparación con uno de marca comercial:** Compare la fruta enlatada genérica sin azúcares agregados con la fruta enlatada de marca comercial sin azúcares agregados.

**Materiales necesarios:** frutas enlatadas sin azúcares agregados (tanto genéricas como de marca registrada); abrelatas, tazones desechables y cucharas

## TEMAS DE DEBATE

### Propósito del taller (2 o 3 minutos)

- En el taller y los folletos de hoy encontrarán consejos para preparar comidas y meriendas saludables sin salirse de su presupuesto.
- Este taller se basa en las recomendaciones sobre alimentación y actividad física para los estadounidenses. Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen consejos fundamentados en la ciencia para elegir alimentos que promuevan la buena salud y un peso saludable y que ayuden a prevenir enfermedades. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan acerca de la cantidad, los tipos y el nivel de intensidad de la actividad física necesaria para lograr y mantener una buena salud.
- Las recomendaciones sobre alimentación ofrecen estos mensajes exclusivos al consumidor. Puede encontrar más información sobre los mensajes en [www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish](http://www.choosemyplate.gov/multilanguage-spanish).

Todo lo que usted come y toma con el paso del tiempo tiene importancia. La combinación correcta puede ayudarle a gozar de mejor salud ahora y en el futuro. Comience con cambios sencillos para tomar decisiones más saludables que usted pueda disfrutar.

*Busque su patrón saludable de alimentación y manténgalo toda la vida.* Esto significa lo siguiente:

- La mitad del plato debe consistir en frutas y verduras. Prefiera las frutas sin procesar y coma verduras variadas
- La mitad de los granos que consuma deben ser granos integrales
- Prefiera la leche y el yogur descremados o semidescremados
- Varíe las proteínas que suele comer
- Consuma menos sodio, grasas saturadas, grasas *trans* y azúcares agregados en los alimentos y bebidas

La alimentación saludable y la actividad física son las bases de una vida más sana. Las recomendaciones sobre actividad física aconsejan que los adultos realicen actividades físicas durante 2 horas y media por semana como mínimo; los niños necesitan 60 minutos de actividad física al día.

- Puede mantenerse activo caminando, bailando, montando en bicicleta, trabajando en la huerta o el jardín y reduciendo la cantidad de tiempo que pasa sentado.



# PLAN DE CLASES DEL TALLER

## TEMAS DE DEBATE

### Objetivos de aprendizaje (2 o 3 minutos)

- Aprender los tres pasos necesarios para consumir una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto: planificar, comprar y preparar.
- Aprender 3 destrezas que permiten planificar comidas y meriendas con anticipación.



## TEMAS DE DEBATE

### Folleto: Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto (entre 10 y 15 minutos)

#### Paso 1. Planifique antes de hacer el mercado.

- Planifique las comidas y meriendas de la semana de acuerdo con su presupuesto.
- Busque recetas rápidas y fáciles en Internet.
- Piense en comidas en las que se hagan rendir los productos caros; por ejemplo, cocidos, guisados, y salteados de carnes y verduras.
- Vaya al mercado con una lista.
- Busque en el periódico local o en Internet ofertas y cupones y piense en la posibilidad de ir a tiendas de descuento.
- Pida en el supermercado una tarjeta de cliente frecuente.
- Además de ir a los supermercados corrientes, puede encontrar ofertas excelentes en mercados que ofrecen productos de otros países y culturas, en tiendas que venden productos a precios mínimos, en supercentros de ventas al por menor, en clubes de ventas al por mayor para consumidores y en mercados de productos agrícolas.

**Una alimentación saludable a su medida.**  
Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto.

Siga estos tres pasos sencillos para escoger y preparar comidas saludables sin descuidar su bolsillo. Marque los consejos que va a seguir.

**Paso 1: Planifique antes de hacer el mercado.**  
Antes de ir al mercado, piense en qué va a comprar para la semana de la lista y en qué cantidades. Así, cuando vaya al mercado, podrá comprar exactamente lo que necesita. Esto le ayudará a ahorrar dinero y a comer sano.

**Paso 2: Compre lo mejor y haga rendir su dinero.**  
Compre los productos que se desahogan en el estante de la tienda. Compre los productos de la tienda que se desahogan, porque se ganan más dinero que los demás.

**Si desea más información, visite [www.healthylivingcanada.ca](http://www.healthylivingcanada.ca)**

**Frutas y verduras que cuestan menos todo el año**

Note: Esto ayuda a reducir el costo de frutas y verduras frescas, a menos que se encuentren congeladas.

**Frutas**

- Manzanas
- Plátanos
- Uvas pasas
- Cuchillo de frutas sin azúcar agregado
- Jugo de naranja concentrado al 100% (congelado)

**Hortalizas de color verde oscuro**

- Espinaca fresca
- Brócoli congelado

**Hortalizas de color rojo y anaranjado**

- Zanahorias cortadas en tiras
- Zanahorias enteras
- Pimientos rojos frescos y congelados
- Patatas dulces
- Tomates entera

**Hortalizas que contienen almidones**

- Maíz congelado o entera
- Arroz (integral) congelado o entera
- Frijoles verdes congelados o entera
- Habas verdes congeladas o entera

**Otras verduras**

- Lechuga hortaliza. Coliflor en brócoli
- Pimientos amarillos
- Patatas blancas, apio, judías verdes
- Cebollas frescas o congeladas
- Ajo
- Pimientos verdes frescos o congelados

**Legumbres (frijoles y arvejas)**

- Frijoles pintos entera, o secos y cocidos
- Frijoles blancos entera, o secos y cocidos
- Frijoles miltos entera, o secos y cocidos

#### Paso 2. Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

- Vaya al mercado cuando no tenga hambre ni mucha prisa.
- No olvide dejar para el final los alimentos refrigerados y congelados y póngalos en el refrigerador en cuanto llegue a casa. La refrigeración adecuada conserva los alimentos más tiempo.
- Límitese a comprar las cosas de la lista y evite las secciones del supermercado que no contengan productos de la lista.

## PLAN DE CLASES DEL TALLER

- Recorte cupones de los volantes del periódico o imprímalos de Internet y llévelos a la tienda. Trate de combinar los cupones con los productos que estén rebajados. Así ahorrará más.
- Busque los precios unitarios en los estantes y seleccione el mejor. En los supermercados, los productos se colocan en los estantes de atrás hacia adelante, de modo que los más nuevos queden detrás de los más viejos. Busque los productos más frescos en la parte posterior del estante, especialmente en las secciones de productos agrícolas, lácteos y carnes.
- Compre productos de la marca de la tienda si son más baratos.
- Prefiera frutas frescas y verduras que estén en cosecha. Compre verduras enlatadas que contengan menos sodio y frutas enlatadas que no tengan azúcares agregados.
- Las frutas y verduras cortadas de antemano normalmente cuestan más que si usted mismo las lava y las corta.
- Compre algunos productos a granel o en empaques grandes. Por lo general, esto cuesta menos.
- Normalmente, los productos que se venden en envases de una sola porción cuestan más que los envases de mayor tamaño. Compre el envase más grande y prepare la cantidad que necesite o reparta el contenido en bolsas tamaño merienda o en recipientes pequeños que pueda llevar a mano cuando salga de casa.



- Esté pendiente de las ofertas y promociones semanales.
- Entre los productos saludables que se consiguen a bajo costo todo el año se cuentan:
  - Proteínas: legumbres (garbanzos, frijoles negros, frijoles rojos, alubias, frijoles pintos, habas, judías blancas, frijoles cabecita negra, lentejas)
  - Verduras: zanahorias, hojas comestibles, papas, cebollas. También los vegetales enlatados o congelados como el maíz, arvejas (guisantes), habichuelas (judías verdes) y otras
  - Frutas: manzanas, plátanos, jugo de naranja congelado al 100% y frutas enlatadas sin azúcares agregados, como mandarinas, duraznos y otras
  - Granos: arroz integral, avena
  - Lácteos: leche descremada o semidescremada (al 1%)

### Paso 3. Haga comidas que cuesten menos.

- Algunos componentes de las comidas se pueden preparar de antemano. Cocínelos por anticipado en los días en que tenga tiempo.
- Cuando prepare sopas o guisados, duplique o triplique la receta y congélelos en recipientes adecuados para una comida completa. O divídalos en porciones individuales ante de congelarlos.
- Prepare comidas en las que el plato principal contenga legumbres, como arvejas, lentejas, o frijoles negros, rojos o cabecita negra, o ensaye comidas en las que no sea necesario cocinar, por ejemplo, haga ensaladas.
- Incorpore en otra comida de esa misma semana lo que le haya sobrado.
- Fuente: [www.choosemyplate.gov/budget-save-more](http://www.choosemyplate.gov/budget-save-more) (en inglés)

## PLAN DE CLASES DEL TALLER

### VIDEO

**Comidas saludables que le permiten hacer rendir su presupuesto (2 o 3 minutos)**



Serie completa de talleres en español: [health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA\\_Workshops\\_Complete\\_sp.pdf](https://health.gov/dietaryguidelines/workshops/DGA_Workshops_Complete_sp.pdf)

### RECESO PARA ESTIRAMIENTOS (5 MINUTOS)

**“Frijoles y compañía”** (en homenaje a los frijoles y las habichuelas, que son tan baratos y tan llenos de nutrientes)

Pídales a los participantes que se pongan de pie y se repartan por el salón, dejando suficiente espacio entre ellos para que puedan moverse. Cada vez que el instructor nombre uno de los platos siguientes, los participantes deben realizar la acción correspondiente.

- Arroz con frijoles: Agacharse o acurrucarse y dar un salto
- Enfrijolada: Agitar los puños hacia arriba y hacia abajo como si estuvieran machacando algo
- Habichuelas verdes: Estirar los brazos sobre la cabeza y ponerse en puntas de pies
- Frijoles refritos: Saltar con ambos pies varias veces
- Frijoles con chorizo: Saltar varias veces en un solo pie y luego en el otro
- Sopa de frijol: Hacer círculos amplios con los brazos a los lados del cuerpo

### TEMAS DE DEBATE: RECESO PARA ESTIRAMIENTOS

- Las legumbres secas (frijoles y arvejas) son más baratas que las enlatadas. No olvide enjuagar las legumbres enlatadas para reducir la cantidad de sodio.
- Los frijoles rojos, las habas verdes, los garbanzos, las lentejas y los frijoles blancos son algunas de las legumbres más baratas.







## PLAN DE CLASES DEL TALLER

### TEMAS DE DEBATE

#### Aumentar la actividad física (1 o 2 minutos)

- Las recomendaciones sobre actividad física para los estadounidenses recomiendan que toda persona realice actividades físicas con regularidad para recibir beneficios de salud.
- Estas son las recomendaciones para los adultos:

	Actividades moderadas	Actividades intensas
Tipos de actividad	Caminar a paso rápido, hacer ciclismo en terreno plano, practicar el baile o las danzas de grupo, hacer labores de jardinería	Saltar a la cuerda, jugar al basquetbol o al fútbol, nadar de un extremo a otro de la piscina, practicar danzas aeróbicas
Cantidad	Si decide realizar actividades <b>moderadas</b> , dedíqueles por lo menos <b>2 horas y media a la semana</b>	Si elige actividades <b>intensas</b> , dedíqueles al menos <b>1 hora y cuarto a la semana</b>

Fuente: 2008 Physical Activity Guidelines for Americans

- Puede combinar las actividades moderadas con actividades intensas. En general, un minuto de actividad intensa equivale a dos minutos de actividad moderada.
- Los niños requieren **60 minutos de actividad física cada día**.





## PLAN DE CLASES DEL TALLER

- **CONSEJO DEL DÍA:** Elija actividades físicas que requieran un esfuerzo moderado o intenso.
  - **Las actividades moderadas** comprenden caminar a paso rápido, montar en bicicleta, bailar, hacer labores generales de jardinería, practicar aeróbicos en el agua y remar en canoa.
  - **Las actividades intensas** comprenden bailar al son de ritmos rápidos, saltar a la cuerda, practicar la marcha atlética, trotar, correr, jugar al fútbol, nadar largos o practicar natación rápida y montar en bicicleta en terreno montañoso o a alta velocidad.
    - Parte de la actividad moderada o toda ella se puede reemplazar por actividad intensa.
    - Las actividades intensas proporcionan los mismos beneficios de salud en la mitad del tiempo que se gasta en realizar actividades moderadas.
- Los adultos deben realizar actividades para fortalecer los músculos por lo menos 2 días a la semana.
- Entre **las actividades para fortalecer los músculos** se incluyen el levantamiento de pesas, las planchas y los abdominales.
  - Opte por actividades en las que se ejerciten todas las partes del cuerpo: las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el estómago, los hombros y los brazos.
- Anime a los niños a realizar actividades que fortalezcan los músculos (como trepar) por lo menos tres días por semana y a realizar actividades que fortalezcan los huesos (como saltar) por lo menos tres días por semana.

## PLAN DE CLASES DEL TALLER

- Mantenga un registro de su actividad física y de sus metas en cuanto a nutrición.
  - Registre su actividad física y tome medidas sencillas para mejorar sus hábitos de alimentación. Puede llevar un registro en un diario o cuaderno, un sitio web o una aplicación para dispositivos móviles.
- Premio presidencial a un estilo de vida activo (PALA+): Este programa de premios, del Consejo Presidencial sobre Estado Físico, Deportes y Nutrición (President's Council on Fitness, Sports & Nutrition), fomenta la actividad física y la buena nutrición. El programa dura 8 semanas y puede ayudarle a conservar o mejorar la salud. Además, es una forma excelente de organizar y lograr sus metas en relación con este tema.
  - Si desea más información sobre PALA+, visite [www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/](http://www.fitness.gov/participate-in-programs/pala/) (en inglés).
  - En el apéndice encontrará una hoja de registro de PALA+ que puede imprimir.



1. **Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto**
2. **Frutas y verduras que cuestan menos todo el año**
3. **Planificador de las comidas semanales y Calendario semanal**
4. **Lista de compras**
5. **MiPlato y 10 consejos: Comer mejor con un presupuesto**
6. **Evaluación del taller**

## UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A SU MANERA

# Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto

**Siga estos tres pasos sencillos para escoger y preparar comidas saludables sin descuidar su bolsillo. Marque los consejos que va a seguir.**



### Paso 1: Planifique antes de hacer el mercado.

**Rodrigo:** Yo planifico lo que voy a preparar para las cenas de toda la semana. Luego hago la lista de compras y nunca hago el mercado cuando tengo hambre. Así me limito a comprar las cosas de la lista y no compro productos costosos por antojo. Como ya tengo todos los ingredientes de mis comidas, no tengo la tentación de pedir una pizza ni de salir a buscar comida rápida. Comer en casa me ayuda a mantenerme dentro de mi presupuesto y a comer mejor.

**Lea el volante de ofertas de la tienda para ver qué rebajas especiales ofrecen esa semana.**

- Planifique sus comidas teniendo en cuenta los artículos que estén en rebaja.
- Busque las carnes magras, los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y las frutas y verduras frescas o congeladas que se destaquen esa semana.

**Vaya al mercado con una lista.**

- Haga una lista **antes de ir al mercado** cuando esté planificando qué comidas quiere hacer para la semana. Límitese a comprar las cosas de la lista y no compre nada por impulso... ni compre cosas que se salgan de su presupuesto.

### Paso 2: Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

**Carla:** Yo compro las frutas y verduras frescas de temporada y así ahorro dinero. Si quiero fresas o moras en invierno, las compro congeladas. Cuando veo que las pechugas de pollo o de pavo están rebajadas, compro varios paquetes y congelo lo que me sobre para usarlo después.

**Compre productos que estén rebajados y marcas genéricas o que lleven la marca de la tienda.**

- Compre los productos que se destaquen en el volante de la tienda. Compre las marcas de la tienda o las genéricas, porque por lo general cuestan menos que las marcas registradas.

**Elija alimentos congelados.**

- Compre verduras congeladas que no tengan salsas ni mantequilla. Son tan buenas como las frescas y pueden costar mucho menos.

**Compre cantidades grandes y luego divídalas en casa en porciones individuales.**

- Mezcle una caja grande de cereal integral con uvas pasas y una pizca de canela. Ponga el cereal en bolsas pequeñas para tener bocadillos listos en todo momento.
- Pele una bolsa grande de zanahorias y córtela en trozos. Repártala en bolsas pequeñas para los almuerzos o para tener bocadillos saludables a cualquier hora.



Si desea más información, visite [www.healthfinder.gov/espanol/](http://www.healthfinder.gov/espanol/)

## LOS CAMBIOS PEQUEÑOS PUEDEN PRODUCIR GRANDES RESULTADOS



### Paso 3: Haga comidas que cuesten menos.

- **Paulina:** Haga rendir el dinero haciendo una segunda comida con lo que le sobre. Solo tiene que agregar otras cosas que ya tenga en la despensa. Yo tomé el pollo asado que sobró de anoche y lo corté en trozos pequeños. Luego le añadí una lata de frijoles negros, una cebolla picada, dos dientes de ajo, hierbas y tomates picados. En quince minutos hice una comida barata y sabrosa, ¡y mi familia comió una cena saludable!

#### Haga una segunda comida o un plato acompañante con lo que sobre.

- Haga rendir el dinero agregando ingredientes que tenga a mano para preparar una segunda comida o un plato acompañante delicioso.
- Use el pollo o el pavo sobrante en guisados, sopas, chile, sofritos con poco aceite o tacos.
- Con el arroz integral que le quede, haga sopas y guisados. Si quiere un fabuloso plato acompañante, prepare arroz integral con verduras y mézclelo con un huevo batido en una sartén que haya rociado con aceite en spray.
- Agregue las verduras cocidas o crudas que le hayan sobrado a las ensaladas, las tortillas de huevo o los guisados. Combínelas con pasta integral y atún enlatado en agua y tendrá una comida saludable y económica.
- Mezcle las frutas frescas o enlatadas (en jugo natural) que le hayan sobrado con yogur sin sabor y bajo en grasa, o con requesón bajo en grasa. También puede agregarle fruta a un plato de avena y tendrá un desayuno muy saludable.

#### Prepare comidas sin carne uno o más días de la semana.

- Reemplace la carne por frijoles. Es una manera menos costosa de consumir proteínas sin grasa. Los frijoles y el arroz integral son maneras nutritivas de hacer rendir el dinero. Póngales lentejas a las sopas. Son deliciosas, se cocinan rápidamente y están repletas de proteínas y fibra.
- Haga desayuno a la hora de la cena. Prepare una tortilla de verduras con huevos, espinacas, tomates, champiñones y queso semidescremado. Sírvala con frutas y tostada integral. A los niños les encantará el «día al revés», que además se ciñe a su presupuesto.

#### Busque recetas en Internet.

- Busque recetas saludables en Internet. Solo tiene que escribir en el buscador la frase "comidas saludables y económicas". También puede visitar [whatscooking.fns.usda.gov/es](http://whatscooking.fns.usda.gov/es) para conseguir ideas de recetas saludables e ideales para el bolsillo.

Esperamos que estas ideas sobre cómo hacer rendir su presupuesto le ayuden a consumir comidas saludables.





# Frutas y verduras que cuestan menos todo el año

**Nota:** Este cuadro se refiere a frutas y verduras frescas, a menos que se mencione lo contrario.

## Frutas

- Manzanas
- Plátanos
- Uvas pasas
- Coctel de frutas sin azúcares agregados
- Jugo de naranja concentrado al 100%, congelado

## Hortalizas de color verde oscuro

- Lechuga romana fresca
- Espinacas frescas
- Brócoli congelado

## Hortalizas de color rojo y anaranjado

- Zanahorias cortadas en miniatura
- Zanahorias enteras
- Pimientos rojos frescos o congelados
- Patatas dulces
- Tomates enlatados

## Hortalizas que contienen almidones

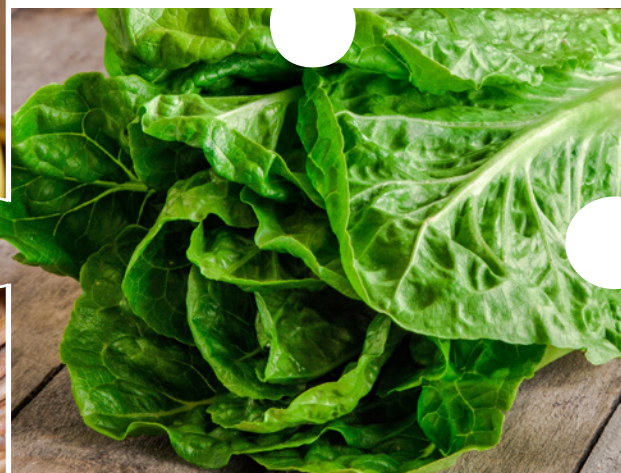
- Maíz congelado o enlatado
- Arvejas (guisantes) congeladas o enlatadas
- Papas
- Habas verdes congeladas o enlatadas

## Otras verduras

- Lechuga repollada
- Coliflor en trocitos
- Pepinos cohombros
- Habichuelas (vainitas, ejotes, judías verdes)
- Cebollas frescas o congeladas
- Apio
- Pimientos verdes frescos o congelados

## Legumbres (frijoles y arvejas)

- Frijoles pintos enlatados, o secos y cocinados
- Frijoles cabecita negra enlatados, o secos y cocinados
- Frijoles rojos enlatados, o secos y cocinados
- Frijoles blancos enlatados, o secos y cocinados
- Frijoles mixtos enlatados, o secos y cocinados



# Planificador de las comidas semanales

Este recurso le servirá para planificar comidas más saludables para su familia. A continuación, hallará sugerencias para preparar desayunos, almuerzos y cenas más saludables. En el cuadro puede planificar las comidas de una semana. Trate de planificar una comida en la que se use lo que haya sobrado de la noche anterior y otra en la que el plato principal consista en legumbres (como frijoles negros, rojos o cabecita negra). Cuando haya terminado de planificar las comidas, escriba la lista de compras que necesitará.



## Sugerencias para preparar desayunos saludables

- 1 taza de cereal integral frío o ½ taza de cereal integral caliente, ½ taza de leche descremada o semidescremada y ½ taza de frutas frescas o congeladas, como arándanos azules, fresas tajadas o plátanos
- 2 rebanadas de pan integral con 2 cucharadas de mantequilla de cacahuete, 1 taza de yogur descremado o semidescremado y ½ taza de jugo de pura fruta (al 100%)
- 2 huevos revueltos, 1 rebanada de pan integral tostado, 1 taza de leche descremada o semidescremada y ½ taza de fresas tajadas
- 1 tortilla con 2 huevos, rellena con 1 taza de espinacas, ½ taza de champiñones, ¼ de taza de cebolla y 1.5 onzas de queso semidescremado, y acompañada de 1 rebanada de pan integral y 1 naranja pequeña

## Sugerencias para preparar almuerzos saludables

- 1 taza de ensalada de lechuga y cohombro con 1 cucharada de aderezo de aceite y medio sándwich de pavo en pan de trigo integral con lechuga, tomate y mostaza
- 1 taza de caldo o de sopa de tomate con medio sándwich de rosbif magro en pan de trigo integral, con lechuga, tomate y mostaza
- 1 tajada de pizza de queso o verduras, hecha con queso semidescremado, y una ensalada pequeña de lechuga y cohombro con 1 cucharada de aderezo de aceite
- 2 cucharadas de puré de garbanzos y ajo (hummus), 1.5 onzas de queso semidescremado, espinacas, tomate y zanahoria envueltos en una tortilla de trigo integral y acompañados de 1 manzana mediana y una ensalada pequeña de lechuga y cohombro con una cucharada de aderezo de aceite

## Sugerencias para preparar cenas saludables

- 3 onzas de pollo a la plancha con salsa de mostaza y miel, 1 taza de habichuelas y ½ taza de arroz integral
- 3 onzas de pescado al horno con salsa de eneldo y limón, 1 taza de pasta con adobo de hierbas y 1 taza de verduras congeladas que se han cocinado al vapor
- 1 taza de pasta integral con ½ taza de salsa de tomate, ½ taza de brócoli al vapor, una tajada de pan integral y ½ taza de rodajas de piña
- 3 onzas de tofu condimentado con poco sodio, 1 patata dulce al horno y 1 taza de espárragos al vapor



# CREATE A GROCERY GAME PLAN

## WEEKLY CALENDAR

	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
BREAKFAST							
LUNCH							
DINNER							
SNACKS							

**NOTES:**

---

---

---

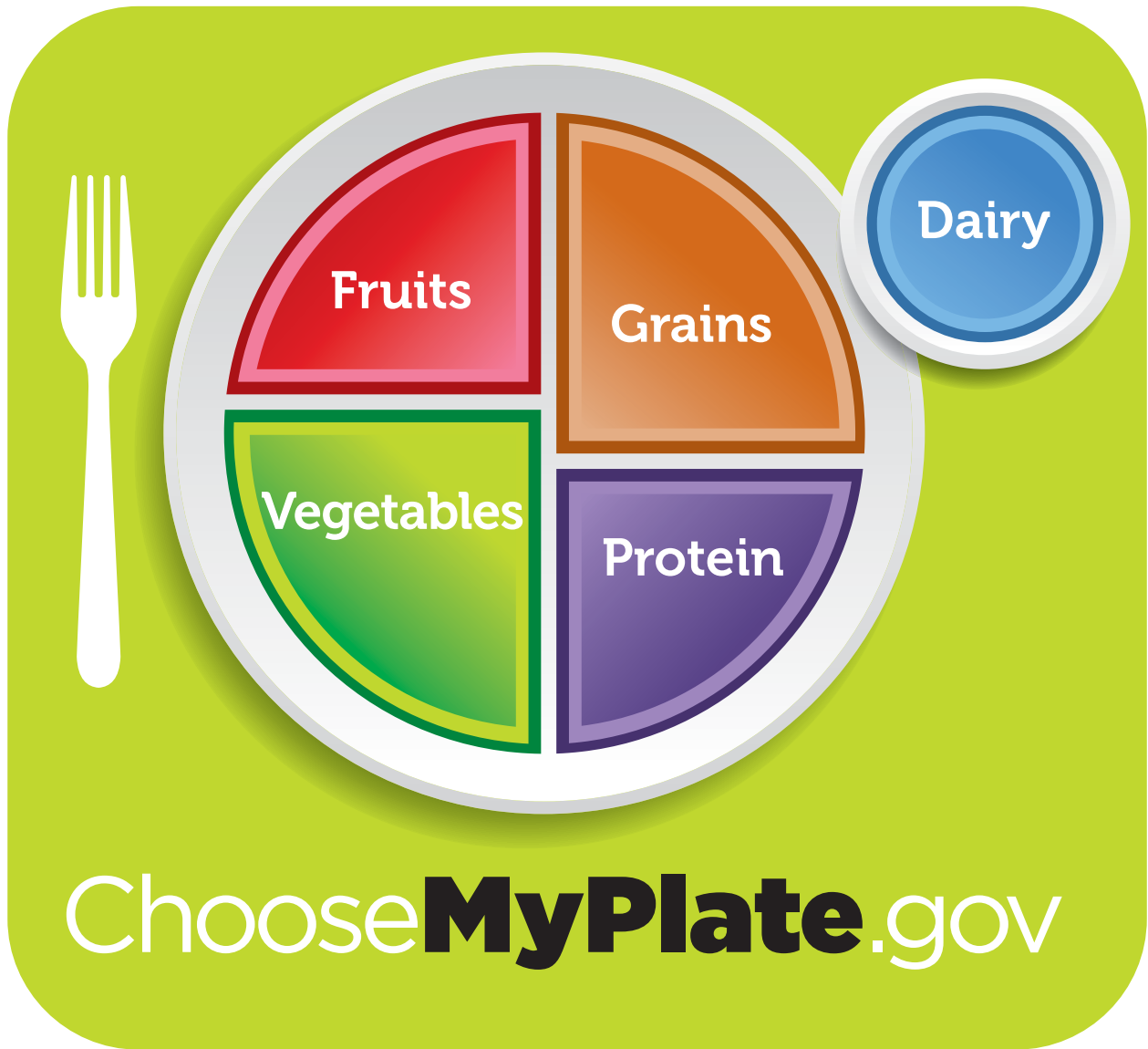


# CREATE A GROCERY GAME PLAN

## GROCERY LIST

<b>FRUITS</b>	<b>GRAINS</b> (BREADS, PASTAS, RICE, CEREALS)
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>DAIRY</b> (MILK, YOGURT, CHEESE)	<b>VEGETABLES</b>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>
<b>PROTEIN FOODS</b> (MEAT, SEAFOOD, BEANS & PEAS, NUTS, EGGS)	<b>OTHER</b>
<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>	<hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/> <hr/>

**NOTES:** \_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_



Choose **MyPlate**.gov

# **MyPlate, MyWins**

Healthy Eating Solutions for Everyday Life



United States Department of Agriculture

**10**  
**consejos**  
Serie  
de Educación  
en Nutrición



**MiPlato**  
**MisVictorias**

Basado en las  
Guías  
Alimentarias  
para los  
Estadounidenses

## Comer mejor con un presupuesto

**¡Aproveche al máximo su presupuesto!** Hay muchas maneras de ahorrar dinero en los alimentos que usted come. Los tres pasos principales son la planificación antes de comprar, la compra de los artículos al mejor precio y la preparación de comidas que aprovechen mejor sus dólares para la compra.

### 1 ¡Planee, planee, planee!

Antes de ir a la tienda de comestibles, planee sus comidas para la semana. Incluya comidas como guisos, guisados o sopas, que “aprovechan” artículos caros en más porciones. Compruebe qué alimentos tiene ya y haga una lista de lo que necesita comprar.



### 2 Consiga el mejor precio

Chequee el periódico local, en línea y en la tienda para encontrar rebajas y cupones. Pida una tarjeta de fidelidad para ahorros adicionales en las tiendas donde compra. Busque ofertas especiales o rebajas de carne de res y pescado, los cuales a menudo son los artículos más caros de su lista.

### 3 Compare y contraste

Localice el “precio unitario” en el estante directamente debajo del producto. Úselo para comparar diferentes marcas y diferentes tamaños de la misma marca para determinar cuál es la mejor compra.

### 4 Compre a granel

Es casi siempre más barato comprar alimentos a granel. Las opciones inteligentes son grandes contenedores de yogur bajo en grasa y grandes bolsas de vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde comprobar si tiene suficiente espacio en el congelador.



### 5 Compre productos de temporada

¡La compra de frutas y vegetales de temporada puede reducir el costo y añadir a la frescura! Si no va a usarlos todos de inmediato, compre algunos que todavía necesiten tiempo para madurar.

### 6 Costos de la conveniencia... vuelva a lo básico

Los alimentos convenientes como cenas congeladas, frutas y vegetales pre-cortados, y las comidas para llevar a menudo pueden costar más que si se prepararan en casa. ¡Tómese el tiempo para preparar su propia comida y ahorre!

### 7 Bueno para su cartera

Ciertos alimentos suelen ser opciones de bajo costo durante todo el año. Pruebe los frijoles como alimento proteínico menos costoso. Para los vegetales, compre repollo, batatas o tomates enlatados bajos en sodio. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



### 8 Cocine una vez... ¡coma toda la semana!

Prepare un gran lote de recetas favoritas en su día libre (el doble o triple de la receta). Congele en recipientes individuales. Úselos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

### 9 Sea creativo con las sobras

Anime las sobras, úselas de nuevas maneras. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante en un stir-fry, en una ensalada verde o en chili. Recuerde, ¡tirar la comida es tirar su dinero!

### 10 Comer fuera

Los restaurantes pueden ser caros. Ahorre dinero obteniendo el especial para madrugadores, saliendo a almorzar en lugar de cenar o buscando ofertas “2 por 1”. Pedir agua en vez de pedir otras bebidas, las cuales incrementan la factura.

Center for Nutrition Policy and Promotion  
El USDA es un proveedor, empleador y prestamista  
que ofrece igualdad de oportunidades.

Visite [ChooseMyPlate.gov](http://ChooseMyPlate.gov)  
para obtener más información.

**DG TipSheet No. 16**  
Noviembre 2011  
Revisado Octubre 2016

# Evaluación

1 = Totalmente en desacuerdo 2 = En desacuerdo 3 = Ni de acuerdo ni en desacuerdo  
4 = De acuerdo 5 = Totalmente de acuerdo

1. El taller cubrió información útil. Comentarios:	1	2	3	4	5
2. Las actividades del taller fueron útiles. Comentarios:	1	2	3	4	5
3. Pienso planificar con anticipación las comidas de esta semana. Comentarios:	1	2	3	4	5
4. Pienso cambiar mis hábitos de alimentación con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
5. Pienso mantenerme más activo con base en la información que recibí hoy. Comentarios:	1	2	3	4	5
6. El instructor presentó la información de una manera muy práctica. Comentarios:	1	2	3	4	5
7. En general, el taller me resultó muy provechoso. Comentarios:	1	2	3	4	5
8. Díganos qué materiales le parecieron más útiles.					