

Baje el costo de comer sano

LOS PADRES PREGUNTAN

Quiero que mi familia coma alimentos saludables, pero me preocupa cuánto pueda costar. Hacemos lo que podemos. ¿Cómo lo hacen las otras familias?

A menudo pensamos que comer sano cuesta más. Pero no tiene que costar más. Los estudios muestran que no es verdad. No cuesta más comer sano. Cuesta lo mismo que comer de manera no sana. Todo se trata de cómo gasta su dinero.

Es verdad, puede gastar más en frutas y verduras frescas. Esto es especialmente cierto si no ha comprado frutas y verduras frescas en los últimos años. Pero gastará menos en las costosas meriendas ROJAS, en grasa, aceite y dulces, en comidas procesadas y preparadas. Gastará menos en comida rápida y en restaurantes.

Al final, comer sano no costará más. Hay muchas maneras de ahorrar dinero cuando se come sano. Se equilibra. Puede costar menos. Y será mucho más saludable. Eso es lo más importante.

Podemos mostrarle maneras para que sea tanto fácil como barato. En general, compre la versión simple de un alimento. Luego lo condimenta usted mismo. Es más

barato que comprar las versiones saborizadas. También le da más control. Puede hacer que la comida tenga el sabor que a usted le gusta.

Consejos para comprar y cocinar sano

Planifique de antemano.

1. Planifique sus comidas con una semana de anticipación.
2. Utilice sus menús para hacer la lista de la tienda de comestibles.
3. Centre la parte principal de su comida en arroz, fideos u otros granos. Asegúrese de controlar el tamaño de la porción.
 - ▶ Utilice pequeñas cantidades de carne, pollo, pescado o huevos.
 - ▶ La carne debe ser un plato adicional, no el principal.
 - ▶ Asegúrese de incluir verduras y frutas.

Por ejemplo, puede hacer un guisado saludable mezclando arroz, verduras y pequeñas cantidades de carne o frijoles.



Mantenga a su hijo concentrado en 4 metas clave:

- ⊙ Limitar los alimentos ROJOS
- ⊙ Aumentar la actividad VERDE
- ⊙ Hacer reuniones familiares
- ⊙ Llevar un registro del peso

Agregue queso rallado bajo en grasa.

4. Utilice las sobras de comida en forma planificadas para ahorrar tiempo y dinero. Por ejemplo:

- ▶ Cocine pollo el lunes. Guarde la porción de sobras antes de servir. Utilice las sobras para preparar un plato sofrito, guisado o sándwiches al día siguiente o al otro.

La carne debe ser un plato adicional, no el principal.

Esto es lo que aprenderá en este módulo:

- ▶ Planificar por adelantado para comer sano
- ▶ Cómo puede costear comer sano
- ▶ Cómo hacer las compras más fácilmente y por menos dinero
- ▶ Cómo puede ayudarlo el involucrar a su hijo en comprar y cocinar
- ▶ Cómo involucrar a su hijo



Compre frutas y verduras frescas que sean de estación. Escoja frutas y verduras firmes.

- Congele las sobras de carne. Utilícelas luego en sopas y guisos.

5. Haga mucha comida cuando el presupuesto y el tiempo se lo permitan

Por ejemplo, haga una gran olla de guisado tipo "chili" o de salsa para espaguetis. Coma parte con la cena. Divida el resto en porciones. Congélela para comerla luego. Haga esto antes de servir la comida. La comida adicional no estará a la vista y la gente no se la comerá.

Prepárese antes de hacer las compras.

1. Revise el menú semanal.
2. Haga una lista de todos los alimentos que necesita.
3. Mire los descuentos en los avisos del periódico.
4. Busque cupones para alimentos que quiera comprar. Recuerde que sólo puede ahorrar dinero con un cupón si es para un alimento que necesita.
5. Averigüe sobre clubes, cooperativas y mercados agrícolas para comprar alimentos.

Compre de modo inteligente.

1. Compre alimentos nutritivos de muy bajo costo como arroz, papas y fideos. Se conservan bien.
2. Compre productos sin marca o

con la marca de la tienda. Por lo general cuestan menos y son igual de buenos.

3. Compre únicamente los alimentos que no se echarán a perder para cuando se los vaya a comer.
4. No compre comidas preenvasadas ni preparadas.
 - Estos alimentos preelaborados cuestan más.
 - Tienen más grasa, azúcar y sal.
 - Puede preparar alimentos similares con productos frescos.
5. Lea la información de la fecha para ayudarse a elegir los alimentos más frescos.
6. Lea las etiquetas de información nutricional.
7. Use los costos por unidad para comparar los alimentos similares.



Panes y granos

1. Compre granos, pastas y cereales en grandes cantidades. Abastézcase cuando estén de oferta.
2. Compre arroz, avena, pastas y grits de tipo normal. No compre los tipos instantáneos ni saborizados.
3. Compre pan integral, cereales y arroz integral. Tienen más nutrientes.
4. No compre pasta con formas de fantasía. Cuestan más que los espaguetis o los macarrones.
5. Busque los descuentos en el pan del día anterior.



Verduras y ensaladas

1. Compre las verduras frescas de estación. Son mejores y

más baratas.

2. No compre alimentos en la sección de alimentos preparados. Pueden ser más costosos.
3. No compre verduras congeladas con salsas ni sabores agregados. Cuestan más. Agregue sus propios condimentos a las verduras solas.
4. No compre verduras crudas preparadas o precortadas, como zanahorias o apio. Cuestan más.
5. Busque grandes bolsas de verduras congeladas. Pueden estar en descuento. Cocine sólo lo que necesite. Cierre bien la bolsa y deje el resto en el congelador.
6. Escoja verduras firmes.



Frutas

1. Si compra frutas enlatadas, compre frutas envasadas en agua o jugo sin endulzar. La fruta fresca o congelada es más saludable.
2. Compre frutas frescas de estación. Son mejores y más baratas.
3. Escoja frutas firmes.



Carne y sus alternativas

1. Compre cuarto delantero o trasero en lugar de solomillo (sirloin). Cuestan menos y tienen menos grasa. Cúbralos mientras los cocina. Cocínelos por más tiempo para que la

Planifique con su hijo las comidas saludables para la semana.

Un día, Alicia notó que su madre estaba haciendo un aderezo para ensalada con agua, limón, vinagre balsámico y algunos condimentos. “¿Por qué no compras aderezo para ensalada, mamá? ¿No sería más rápido?”

“Sí”, dijo la madre. “Pero no sería tan saludable”.

“¿Por qué no?” Preguntó Alicia. “¿No puedes comprar aderezo bajo en grasa?”

“Claro que sí”, le dijo la madre. “Pero eso costaría más. Estoy intentando utilizar algunos consejos para comprar y cocinar de manera saludable para hacer nuestras comidas más sanas. A la vez, estoy intentando que no cuesten mucho. Al comprar los alimentos correctos hago ambas cosas. Por supuesto que lleva un poco de planificación”.

“Es interesante”, dijo Alicia. “Me gustaría aprender sobre eso. Tal vez pueda ayudar”.

“Sería grandioso”, dijo la madre de Alicia. Sabía que aprender estas destrezas ayudaría a Alicia. También podría ayudarle.

Elaboraron un plan. Primero, Alicia revisaría los consejos para comprar y cocinar de manera saludable. Le harían comprender lo que la madre intentaba hacer. Ayudaría a su madre a hacer una comida esta semana. Al final de la semana, ayudaría a su madre a planificar las comidas para la semana siguiente. Luego harían la lista para la tienda de comestibles.

Alicia hizo muchas preguntas cuando cocinó con su madre. Su madre se tomó un tiempo para explicarle lo que estaban haciendo y por qué lo estaban haciendo. Le ayudó a comprender cómo hacer que las comidas fueran más saludables.

Luego, Alicia y su madre se fueron de compras. Compraron leche descremada. Compraron grandes bolsas de verduras congeladas. Se mantuvieron lejos de la sección de alimentos preparados. Compraron frutas y verduras de estación.

También hablaron sobre por qué estaban comprando determinados alimentos cuando fueron de compras. Alicia aprendió por qué compraron arroz integral en lugar de arroz blanco. Aprendió por qué compraron espagueti en lugar de pasta con formas de fantasía. También aprendió por qué dejaron a un lado los alimentos envasados.

Alicia ayudó a su madre a ordenar la comida. Arreglaron la despensa. Limpiaron el refrigerador. Esto ayudó a Alicia a saber dónde estaban los alimentos.

Entonces Alicia tuvo otra idea. “Vamos a pegar la lista de consejos para comer sano. También podemos pegar los consejos para las compras y nuestro menú semanal. De ese modo me puedo fijar en las cosas cuando no estoy segura”, dijo.

“Muy buena idea”, dijo la madre.

¿Cómo hacer para involucrar a su hijo para comprar y cocinar de manera saludable?

Compre alimentos saludables con su hijo. Preparen juntos 1 ó 2 comidas a la semana.

Explíquelo a su hijo que comprar de manera saludable le ayudará a

- ▶ Limitar lo que gasta en comida.
- ▶ Comer comidas y meriendas saludables.
- ▶ Perder peso.
- ▶ Ayudar a su hijo a manejar la diabetes.

- carne esté más tierna.
2. Compre únicamente las carnes molidas más magras (al menos 90%). Compruebe el porcentaje de grasa en la etiqueta.
3. Compre pescado congelado simple, no el que está rebozado o empanizado.
4. No compre carnes que tengan salsas, rellenos ni saborizantes. Cuestan más.
5. No compre la costosa carne

- vacuna para guisos. Compre un bistec más barato (como la carne para asar “round steak”). Córtele usted mismo para usarlo en el guiso.
6. Busque las ofertas de alimentos VERDES y AMARILLOS en los escaparates de carne.
7. Abastézcase de frijoles, guisantes y lentejas secos o en lata. Tienen el mismo valor nutritivo que la carne y son

mucho más baratos. Cuestan menos y tienen menos grasa.



Leche y productos lácteos

1. Compre leche sin grasa o baja en grasa. Únicamente los niños de menos de 2 años deben tomar leche entera.
2. Compre leche, queso y yogur frescos del mayor tamaño que pueda. Luego divídalos en porciones más pequeñas. Esto cuesta menos. Asegúrese

- de comprobar la fecha de vencimiento.
3. Compre leche descremada en polvo. Esto es lo menos costoso. Mezcle cuanto necesite con varias horas de anticipación. Refrigérela para que se enfríe.
 4. No compre productos preparados, como queso rayado, queso en barritas o yogur en tubos. Cuestan mucho más.

¿Cómo se involucraría mi hijo para comprar y cocinar de manera saludable? De vez en cuando le pido que me ayude. Pero no es algo regular.

LOS PADRES PREGUNTAN:

Hacer las compras y cocinar comidas saludables son actividades importantes. Es mucho trabajo para una persona. No debe hacerlo solo. Debe formar parte de la rutina familiar. Sería bueno para todos.

La ayuda de su hijo le ahorrará tiempo. También ayudará a su hijo. Se sentirá bien consigo mismo sabiendo que está ayudando. También aprenderá mucho. Lo que aprenda lo ayudará a preparar alimentos saludables para sí mismo. Éstas serán destrezas importantes para toda su vida.

Esto es de lo que tienen que hablar:

- ▶ Ayudarlo a planificar las comidas saludables con una semana de anticipación.
- ▶ Hacer las compras con usted.
- ▶ Aprender de usted consejos para ahorrar dinero cuando

van de compras.

- ▶ Ayudarlo a ordenar la comida. Luego sabrá dónde encontrarla.
- ▶ Cocinar con usted. Puede empezar ayudándole a preparar 1 ó 2 comidas a la semana. Anímelo a aprender cómo preparar todas las comidas por sí mismo.
- ▶ Aprender y usar los consejos para comprar y cocinar de manera saludable.

Yo mismo no conozco todos estos consejos para cocinar y comprar. ¿Cómo voy a enseñárselos a mi hija?

LOS PADRES PREGUNTAN:

¿Cómo puede enseñar lo que todavía está aprendiendo? Sí puede. No tiene que ser un experto. No tiene que aparentar serlo. Dígale que usted mismo está en el proceso de aprender nuevos hábitos. Diga que quiere unirse a ella. Diga que quiere que aprendan juntos. Le mostrará lo que sabe. Experimentarán juntos con las otras cosas. Pueden ayudarse mutuamente a aprender. Esto hará que sea toda una aventura.

Hable con ella sobre cómo harán las cosas. La meta a largo plazo es que aprenda a hacer las cosas por sí misma. Planifique algunos pasos a corto plazo que le ayudarán a ir en esa dirección. Empiece identificando 1 ó 2 comidas que cocine con usted esta semana. Fije una hora para hacer el menú para la semana siguiente.

Cómo ayudar a su hija

- ▶ Hagan juntos el menú semanal.
- ▶ Identifique 1 ó 2 comidas que cocinará con usted esta semana.
- ▶ Repase los consejos para comprar y cocinar de manera saludable.
- ▶ Compren y cocinen juntos.

Cómo ayudarse a sí mismo

- ▶ Planifique las comidas saludables con una semana de anticipación.
- ▶ Conozca los consejos para comprar y cocinar de manera saludable.



Ahorre dinero comprando comida sin procesar. Déles sabor usando alimentos libres y condimentos.

Fije una hora para ir de compras juntos. Esto le ayudará a seguir.

Baje el costo de comer sano

¿Por qué comprar alimentos saludables?

Su hijo tiene una Hoja de Ayuda como ésta. Usted complete ésta. Luego comparen su hoja y la de su hijo.

Haga una lista con 4 razones para comprar comidas saludables.

1.	3.
2.	4.

Respuestas: Ahorrar dinero. Comer sano. Perder peso. Manejar la diabetes.

¿Qué es saludable? ¿Qué ahorra dinero? ¿Qué hace ambas cosas?

- Los estudios muestran que comer sano _____.
 - Cuesta más
 - Cuesta menos
 - No es más costoso que comer de manera no sana
 - Todas las anteriores
- Una manera de ahorrar dinero es _____.
 - Comprar muchas meriendas
 - Comprar menos alimentos ROJOS
 - Comprar menos alimentos procesados
 - B y C
- Otra manera de ahorrar dinero es _____.
 - Comprar grandes bolsas de verduras congeladas
 - Comprar frutas y verduras frescas de estación
 - Usar cupones
 - Todas las anteriores
- Usar porciones de sobras planificadas puede _____.
 - Hacer desperdiciar comida
 - Ahorrar tiempo y dinero
 - Llevar a comer en exceso
 - Hacer perder tiempo y dinero
- Cuando cocina en grandes cantidades, _____.
 - Desperdicia alimentos
 - Congela alimentos para usarlos luego
 - Ahorra tiempo
 - B y C

Respuestas: 1. C 2. D 3. D 4. B 5. D

¿Qué más sabe sobre comprar de manera saludable?

Lea cada punto. Marque si el punto es verdadero o falso.

Verdadero	Falso	
		1. Los productos sin marca o con la marca de la tienda no son tan buenos. Por eso cuestan menos.
		2. El pan integral, los cereales y el arroz integral agregan nutrientes.
		3. La pasta con formas de fantasía cuesta más que los espaguetis o los macarrones.
		4. Las verduras congeladas con salsas cuestan menos y son más saludables.
		5. Las verduras crudas preparadas o precortadas, como las zanahorias o el apio, cuestan menos.
		6. La leche en polvo descremada cuesta menos.
		7. El queso en barras y el yogur en tubos cuestan menos.
		8. Los alimentos preparados generalmente cuestan más.
		9. Las verduras frescas de estación son mejores y más baratas.
		10. Los alimentos libres y los condimentos pueden hacer que los alimentos sin procesar tengan buen sabor.
		11. Las carnes que traen salsas, rellenos o saborizantes cuestan menos.
		12. Los frijoles, guisantes y lentejas tienen el mismo valor nutritivo que la carne.
		13. Los alimentos de la sección de alimentos preparados por lo general son más baratos.
		14. El cuarto delantero o el cuarto trasero son más baratos que el solomillo (sirloin).
		15. El pescado congelado simple es una mejor compra que el pescado rebozado o empanizado.

Respuestas:
 1. F
 2. V
 3. V
 4. F
 5. F
 6. V
 7. F
 8. V
 9. V
 10. V
 11. F
 12. V
 13. F
 14. V
 15. V

¿Cuánto gastan usted y su hijo en alimentos ROJOS?

Registre cuánto gastan usted y su hijo en meriendas y alimentos ROJOS durante una semana. Trabajen en esto juntos. Ayude a su hijo a anotar el dinero que gastan en comida chatarra, alimentos ROJOS de restaurantes de comida rápida y máquinas dispensadoras. Usted haga lo mismo. Puede usar este dinero para comprar alimentos saludables.

viernes	Compré papas fritas y gaseosa de la máquina dispensadora	\$2
sábado	Comí en restaurante de comida rápida	\$8.50

domingo		
lunes		
martes		
miércoles		
jueves		
viernes		
sábado		
TOTAL		

Baje el costo de comer sano

¿Qué ha aprendido?

Haga una lista de los consejos más importantes que aprendió sobre comprar alimentos saludables.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Ahorre dinero comprando de manera saludable.

Haga una lista de las maneras en las que su familia puede ahorrar dinero cuando compra de manera saludable.

- 1.
- 2.
- 3.
- 4.

Baje el costo de comer sano

No cuesta más comer sano.

- ▶ Puede gastar más en frutas y verduras.
- ▶ Va a gastar menos en:
 - ▶ Comida rápida
 - ▶ Grasa, aceite y dulces
 - ▶ Costosas meriendas ROJAS
 - ▶ Comidas procesadas y preparadas
 - ▶ Restaurantes

Involucre a su hijo.

- ▶ Hable sobre las razones por las que debe involucrarse.
- ▶ Escoja 1 ó 2 comidas que cocinará con usted esta semana.
- ▶ Planifiquen juntos las comidas de la semana siguiente.
- ▶ Hagan las compras juntos.
- ▶ Repase los consejos para comprar y cocinar de manera saludable.

Planifique de antemano.

1. Planifique sus comidas por semana.
2. Utilice sus menús para hacer la lista de la tienda de comestibles.
3. Centre la parte principal de su comida en arroz, fideos u otros granos. Cuide sus porciones.
4. La carne debe ser un plato adicional, no el principal.
5. Cocine en grandes cantidades.
6. Utilice porciones de sobras planificadas.

Antes de ir de compras...

1. Revise el menú semanal.
2. Haga una lista de todos los alimentos que necesita.
3. Mire los cupones y descuentos en los avisos del periódico.
4. Averigüe sobre clubes, cooperativas y mercados agrícolas para comprar alimentos.

Cuando compre...

1. Compre alimentos nutritivos de muy bajo costo como arroz, papas y fideos.
2. Compre productos sin marca o con la marca de la tienda.
3. Compre únicamente los alimentos que no se echarán a perder para cuando se los vaya a comer.
4. No compre alimentos preenvasados.
5. No compre alimentos preparados.
6. Lea las etiquetas de información sobre la fecha de vencimiento, costo por unidad e información nutricional.



Utilice los consejos para comprar mejor.

- ▶ Compre frutas y verduras frescas que sean de estación.
- ▶ Compre leche descremada en polvo.
- ▶ Compre arroz, avena, pasta y grits de tipo normal.
- ▶ Compre espagueti o macarrones, no pasta con formas de fantasía.
- ▶ Busque:
 - ▶ Descuentos en el pan del día anterior
 - ▶ Grandes bolsas de verduras congeladas
 - ▶ Ofertas en los escaparates de carne
- ▶ Abastézcase de frijoles, guisantes y lentejas secos o en lata.