



CONTENIDO PARA CUIDADORES

# Planificación de comidas dentro de un presupuesto



## Planifique sus comidas

Haga un plan de menús para la semana y úselo como guía. Asegúrese de enumerar también bebidas y meriendas.



## Encuentre el equilibrio

Si tiene verduras, lácteos y proteínas en una comida, incluya frutas y cereales en la siguiente para cubrir los cinco grupos de alimentos a lo largo del día.



## Varíe las proteínas

Elija alimentos proteicos diferentes durante la semana. Pruebe pollo, mariscos, frijoles secos, guisantes, lentejas, carnes magras o huevos.



## Atesore las sobras

Prepare una cantidad suficiente de un plato como para comer varias veces durante la semana. Pruebe congelarlo en cantidades individuales. Condimente las sobras y sírvalas de un modo diferente. Por ejemplo, pruebe sofreír el pollo sobrante con vegetales u otros ingredientes, usarlo en una ensalada de hojas verdes o para preparar chile de pollo.



## Haga una lista de compras

Comience por escribir todos los ingredientes que necesita para las comidas que planea hacer. Asegúrese de tachar los artículos que ya tenga. Compre una mezcla de artículos frescos, congelados y no perecederos.



## Antes de ir de compras:

- Haga una lista de compras. Esto le ayuda a mantenerse dentro del presupuesto.
- Planifique sus comidas. Planificar ayuda a dar buen uso a las sobras.
- Busque cupones, ofertas y especiales de la tienda. Busque en el periódico local, en línea y en la tienda.
- Para obtener más ahorros, inscribese para la tarjeta de descuentos de la tienda.



## Mientras está en la tienda:

- Pregunte si hay una tarjeta de lealtad para obtener ahorros adicionales.
- Busque los especiales o las ofertas en carne y mariscos.
- No compre cuando tiene hambre. Es más fácil para ajustarse a su lista de compras.
- Pruebe las marcas de la tienda. Por lo general cuestan menos.
- Verifique las fechas "sell by" (comprar antes de). Compre los alimentos lo más frescos que pueda.
- Compre en grandes cantidades. Casi siempre es más barato comprar alimentos en cantidades grandes. Las opciones inteligentes son los paquetes familiares de pollo, carne de res o pescado y las bolsas grandes de papas y vegetales congelados. Antes de ir de compras recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.



## Después de ir de compras:

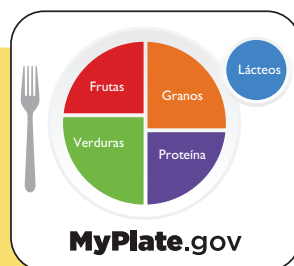
- Guarde los alimentos de inmediato para mantenerlos frescos.
- Congele los alimentos para evitar que se echen a perder.
- Divida los alimentos en porciones pequeñas para evitar el desperdicio.
- Use primero los alimentos con la fecha de vencimiento más próxima.

## Coleccione recetas balanceadas y de bajo costo:

### Para obtener ayuda con la planificación del menú y las recetas, consulte el sitio web de MyPlate:

Para obtener ayuda con la planificación del menú y las recetas, consulte el sitio web de MyPlate:

<https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>





# Planificación de comidas dentro de un presupuesto



## Consejos para comprar alimentos:

- **Panes y cereales** - Busque ofertas de pan del día anterior. Compre arroz, avena y sémola regulares en lugar de instantáneos para ahorrar dinero; además tiene menos azúcar y calorías.
- **Vegetales** - Compre bolsas grandes de vegetales congelados. Cíérrelas bien en el congelador. Evite las mezclas para ensaladas ya embolsadas para ayudar a mantener un costo bajo.
- **Frutas** - Compre frutas frescas de estación. Las frutas congeladas y enlatadas envasadas en agua o en 100 % jugo son una opción inteligente todo el año.
- **Productos lácteos bajos en grasa** - Compre leche, yogur y queso frescos, de bajo contenido graso, en el tamaño más grande que pueda usar antes de que se echen a perder. Los recipientes más grandes cuestan menos que los más pequeños. La leche ultrapasteurizada tiene una fecha de vencimiento más larga y no se echa a perder tan rápido.
- **Frijoles y carne** - Los frijoles y guisantes secos son una buena fuente de proteína y fibra. La paleta y la pierna tienen menos grasa y son más baratas que el lomo. Busque ofertas en el mostrador de carnes. Compre carne en paquetes grandes para ahorrar dinero. Congele las porciones que podría no usar de inmediato para evitar que se echen a perder.



## Cultive sus propios alimentos

Cultive verduras, frutas y hierbas frescas en su hogar.



## Haga que sea un asunto familiar

Involucre a su familia. Asigne tareas a cada integrante de la familia para que sea una experiencia divertida.



## ¡Comer afuera en ocasiones puede ser divertido!

Ahorre dinero yendo a almorzar en lugar de a cenar o busque ofertas de "2 por 1". Beban agua en lugar de ordenar otras bebidas.

## PMP de la AAP en Ohio Aplicación móvil

Busque la aplicación Parenting at Meal and Playtime en Apple Store o Google Play

## Lo más destacado de la aplicación...



- Materiales avalados por médicos para que los padres puedan consultarlos en el momento en que lo necesiten.
- Recursos para padres organizados por edad.
- Recordatorios por mensaje de texto cada mes o por hitos de la edad.
- Fácil inscripción.
- Vídeos sobre la alimentación, el juego, la nutrición y mucho más.



## Recursos:

1. <https://www.myplate.gov/tip-sheet/meal-planning>
2. <https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget/make-plan>
3. <https://www.myplate.gov/myplate-kitchen>
4. [https://richland.osu.edu/sites/richland/files/imce/Program\\_Pages/SNAP-Ed/DGTipsheet16EatingBetterOnABudget.pdf](https://richland.osu.edu/sites/richland/files/imce/Program_Pages/SNAP-Ed/DGTipsheet16EatingBetterOnABudget.pdf)

Estos folletos son propiedad de la Sucursal de la Academia Americana de Pediatría en Ohio y del Departamento de Salud de Ohio y no pueden ser alterados sin autorización expresa.