

► ¡COMIDAS FAMILIARES FÁCILES Y SALUDABLES!

Unos pocos pasos pueden ayudarle a preparar comidas familiares fáciles y saludables dentro del presupuesto. Encuentre tiempo para planificar y preparar comidas más saludables cada semana. Use el tiempo que ahorra para disfrutar de su familia.

► PLANIFIQUE

Planifique las comidas familiares. Piense en las comidas, meriendas y bebidas que servirá durante toda la semana. Escriba una lista de los alimentos que necesita para preparar las comidas y guárdela en la billetera, en la cartera o en el teléfono celular. Centre su presupuesto en alimentos que sean más saludables para su familia, como verduras, frutas, granos integrales, productos lácteos y alimentos con proteínas.

- **Use una lista de compras para organizarse.** Revise los cupones y las ofertas para encontrar los alimentos más baratos. Busque en los periódicos o en los volantes semanales de las tiendas para encontrar ofertas y cupones para los alimentos que necesita. 💰
- **Únase a un programa de bonificación o de recompensas para obtener más ahorros.** Acérquese a la oficina de servicio al cliente o visite el sitio web de la tienda para obtener información sobre cómo inscribirse. 💰
- **Elija alimentos que cuestan menos durante todo el año.** Los frijoles y los huevos son alimentos proteicos y saludables de bajo costo. Las verduras congeladas, como la espinaca y las judías verdes, también son opciones de bajo costo. 💰

- **Abastezca su cocina.** Elija alimentos que pueda preparar y servir rápidamente en los días ajetreados, como:
 - Frijoles y pescado enlatados
 - Verduras y sopas enlatadas bajas en sodio o sal
 - Pasta de granos integrales, arroz integral y avena de preparación rápida
- **Almacene los alimentos frescos de inmediato para que se mantengan frescos durante más tiempo.** Consuma las frutas y verduras frescas y la leche rápidamente para evitar que se echen a perder.
- **Compre frutas y verduras de estación.** Algunas frutas y verduras, como los duraznos o el maíz, son más baratos cuando los compra en su estación. Busque ofertas en la tienda de comestibles y en su mercado de productos locales frescos para opciones más baratas. Algunos de estos mercados aceptan beneficios del programa de asistencia nutricional. 💰



Mantenga ingredientes como condimentos, harina, levadura en polvo, hierbas, y aceites en su despensa para ayudarle a rápidamente preparar comidas saludables.

💰 CONSEJOS DE BAJO PRESUPUESTO

SESIÓN DE DEBATE:
COMIDAS FAMILIARES DE MIPLATO

► PREPARE

Realice algunas tareas por anticipado. Prepare las comidas durante los fines de semana cuando tiene más tiempo. Prepare de más y congele algunas comidas para comerlas más tarde en la semana. Encuentre maneras de ahorrar tiempo durante los días de la semana en los que todos estamos más ocupados.

- **Simplifique.** Los alimentos rallados, picados o prelavados cuestan más dinero, pero a menudo ahorran tiempo en la cocina. Compare los precios de estos artículos. Busque las ofertas de los alimentos fáciles de preparar, como verduras picadas o ensaladas mixtas. 💰
- **Prepare una comida que disfrutarán niños y adultos.** Intente no preparar una comida diferente para cada persona. Si a su hijo le gustan las verduras, la carne, el arroz o los fideos solos, aparte un poco antes de agregarles otros ingredientes.
- **Sirva comidas que no necesitan cocción.** Prepare comidas sencillas, como ensaladas con atún y frijoles enlatados o sándwiches fríos con carnes magras y verduras cortadas en rodajas. Encuentre información sobre cómo planificar comidas, ideas para comprar de manera inteligente y cómo preparar comidas saludables con ingredientes sencillos en <http://choosemyplate.gov/budget/index.html>.
- **Cocine cuando tiene más tiempo.** Durante los fines de semana, prepare sopas, guisos y cazuelas. Cocine cantidades más grandes de carne de res o de pavo picada y magra, y use una parte para el chili o espagueti más adelante en la semana. Congele algunas de las comidas para los días muy agotadores.
- **Busque recetas con una menor cantidad de ingredientes.** Elija recetas que lleven solo algunos ingredientes que se puedan preparar rápidamente. Visite www.whatscooking.fns.usda.gov para obtener ideas.

- **Involucre a los niños en las comidas familiares.** Permita que los niños ayuden con tareas sencillas, como lavar las frutas, elegir las verduras, poner la mesa o medir los alimentos. Durante los días de semana ajetreados, asigne tareas a todos para que le ayuden a preparar la cena.



Mercados de agricultores suelen ofrecer alimentos cultivados localmente. Visite a search.ams.usda.gov/farmersmarkets para encontrar un mercado cercano.



Noviembre 2014
Food and Nutrition Service
El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.