

Transcripción de audio para Planificación de comidas saludables de poco costo

Inicio

Bienvenido a Planificación de comidas saludables de poco costo. Este curso le brinda información sobre cómo planificar comidas saludables y ofrece consejos para ahorrar dinero al comprar víveres. Para expandir sus conocimientos sobre la planificación y el consumo de alimentos saludables, use la pestaña "Recursos" que se ubica en la parte superior derecha de la página, para obtener acceso a sitios con información esencial. Avance en el curso oprimiendo el botón "Siguiendo" en la parte inferior derecha de la página.

Acercas de este curso

Con las apretadas agendas y tiempo limitado para hacer compras y preparar comidas, y el creciente costo de los alimentos, puede ser muy difícil planificar comidas saludables para su familia sin salirse de su presupuesto. Este curso le brinda información sobre cómo planificar comidas saludables y consejos para ahorrar dinero al comprar víveres. Aprenderá cómo utilizar MiPlato para planificar comidas saludables, pasos para planificar comidas con éxito, la información que debe buscar al leer las etiquetas de los alimentos y consejos para ahorrar dinero en el supermercado.

Beneficios de la planificación de comidas

Nuestras apretadas agendas dificultan cocinar en casa, pero con un poco de organización e invirtiendo tiempo en planificar un menú semanal, usted puede ahorrar tiempo y dinero a largo plazo. Al cocinar en casa se asegura de que su familia consuma comidas saludables y balanceadas. Los beneficios de planificar las comidas de la semana son muchos. La planificación ayuda a aumentar la variedad y evita que su familia coma lo mismo cada semana. Reduce el desperdicio de comida, ya que sabrá con anticipación qué comprar y planificará los días para comer las sobras. Ahorra tiempo al evitar viajes innecesarios a la tienda durante la semana para comprar artículos adicionales y al determinar qué preparar para la cena.

Factores a considerar al planificar las comidas

Tome en cuenta estos factores al planificar las comidas. ¿Cómo influyen estos factores sus selecciones de comidas? Los precios y el costo de los alimentos; nutrición y salud; el tiempo necesario para comprar víveres; el tiempo necesario para preparar comidas; sus habilidades y capacidades en la cocina; alimentos

familiares contra probar cosas nuevas; recetas; las opciones de compra disponibles, como el supermercado, las tiendas de descuento y de conveniencia, los mercados de agricultores, clubes de ventas al mayoreo, etc.

Cómo usar MyPlate

Un paso importante para la planificación de comidas es saber cómo armar comidas saludables y balanceadas integrando los diferentes grupos alimenticios. Para ayudarle, el Departamento de Agricultura de Estados Unidos ha desarrollado un recurso llamado "MiPlato" para ayudar a los estadounidenses a comer de manera más saludable. MiPlato invita a las personas a elegir entre una variedad de alimentos y bebidas de cada uno de los grupos alimenticios, como frutas, verduras, lácteos bajos en grasas, granos y proteínas. Anima a las personas a comer la cantidad correcta de comida, que varía según la edad, el género, el tamaño del cuerpo y el nivel de actividad física. También anima a las personas a hacer pequeños cambios para mejorar su dieta y su estado de salud en general.

Frutas y verduras

Un objetivo que puede establecer para su familia es llenar la mitad de su plato con frutas y verduras, como se ilustra en la gráfica de MiPlato. Las frutas y verduras son fuentes importantes de nutrientes, como potasio, fibra dietética, ácido fólico, vitamina A y vitamina C. Es importante comer una variedad de frutas y verduras, ya que cada tipo de fruta y verdura contiene diferentes nutrientes que el cuerpo de su hijo necesita para crecer. Por ejemplo, las naranjas, las fresas y el brócoli aportan vitamina C al cuerpo. Las zanahorias, los melones y los pimientos rojos aportan vitamina A. Las espinacas, los guisantes y los frijoles aportan hierro al cuerpo.

Granos integrales

MyPlate recomienda que al menos la mitad de los granos que consumimos deben ser granos integrales. Los granos integrales son una fuente excelente de fibra, vitaminas y minerales importantes para la salud. Entre ellos están la tiamina, la niacina, la riboflavina, el folato, la vitamina B₆ y la vitamina A, y minerales como hierro, zinc, fósforo, manganeso, magnesio, cobre y selenio. Para determinar si un artículo es de grano integral lea la etiqueta. Busque la palabra "whole", que significa integral y que indica que es un artículo de grano integral. Este debe ser el primer ingrediente de la lista.

Proteínas

Planifique comidas que incluyan fuentes saludables de proteínas. Las proteínas adecuadas son esenciales para un crecimiento y desarrollo normal. Las proteínas

se componen de bloques individuales llamados aminoácidos. Hay 20 aminoácidos diferentes, y cada tipo de proteína contiene diferentes aminoácidos. MiPlato recomienda consumir proteínas de una variedad de carnes, por ejemplo res, pollo, pavo, cerdo y mariscos, así como de fuentes diferentes a la carne, como huevos, frijoles, guisantes, frutos secos, mantequillas de nueces, semillas, soya y hummus.

Lácteos bajos en grasas

Los lácteos bajos en grasas son una parte importante de la dieta de los niños en edad preescolar. Aportan calcio y vitamina D, que son nutrientes esenciales que ayudan al crecimiento de los huesos. También aportan proteínas, que son importantes para el crecimiento y desarrollo de los niños. MiPlato recomienda que los niños de 2 años en adelante beban leche con 1% de grasa o sin grasa, ya que contienen la misma cantidad de calcio, vitamina D y proteína que la leche entera, sin las grasas saturadas. Quizá desee añadir yogur bajo en grasas, queso en tiras, rebanadas de queso, queso cottage y otros lácteos de su preferencia a la dieta de su familia.

Planificación de un calendario semanal de comidas

Ya que conocemos a MiPlato y los grupos alimenticios, es el momento de planificar un calendario semanal de comidas. Los siguientes pasos le ayudarán a organizarse. Comience su calendario incluyendo los eventos y actividades vespertinas que pueden afectar la preparación de las comidas de la semana. Piense en su agenda de la próxima semana y tome en cuenta lo siguiente. ¿Tiene compromisos por las tardes que puedan interferir con la preparación de la cena? ¿Hay alguien que pueda ayudarle a preparar comidas? ¿Habrá una ocasión especial o circunstancias inusuales para las que necesite hacer planes? ¿Cuándo tendrá tiempo de cocinar? Saber los días y las horas en las que puede cocinar le ayudará a determinar qué tipos de comidas preparar.

En su planificación, tome en cuenta lo que tiene en la alacena, el refrigerador y el congelador y que podría usar para preparar las comidas de la semana. Forme un listado de sus recetas favoritas, que le gusta preparar y que a su familia le gusta comer. Tener un listado amplía la variedad de las comidas y evita que caiga en una rutina de preparar las mismas comidas todas las semanas. Comparta su listado de comidas y recetas con sus hijos y deje que elijan una o dos de la lista por semana. A los niños les gusta sentir que pueden tomar decisiones, y es más probable que se coman los alimentos si participaron en su selección.

Al preparar las comidas favoritas de su familia, busque maneras simples de alterar la receta para hacer una comida más saludable. Aquí hay algunas ideas.

Use aceites de oliva, canola o vegetal para cocinar. Estos aceites contienen menos grasas saturadas que la mantequilla y la manteca. Aumente el contenido de fibra en sus comidas. Elija arroz integral, pastas de grano integral y granos integrales. Duplique la cantidad de verduras en los guisos, sopas y estofados. Puede probar añadir frijoles a las sopas, chili y salsa de espagueti.

Use leche baja en grasas o sin grasa, crema agria, queso crema y yogur en las recetas. El yogur griego natural sin grasa puede usarse como sustituto para la crema agria, ¡lo que es una gran manera de aumentar el contenido de calcio y proteínas de una receta!

Elija porciones magras de carne de res, cerdo y aves. Los cortes magros incluyen aguayón, filete, cuete, solomillo y diezmillo. Quite la grasa visible de la carne antes de cocinar. La carne blanca de ave es una opción más magra que la carne oscura. Quite la piel a las aves antes de servir las. Compre carne molida magra, con un máximo de 8% de grasa (o 92% magra) y drene la grasa después de cocinarla. La carne de pavo molida no necesariamente tiene menos grasa que la carne molida de res. Al comprar carne de pavo molida siga los mismos lineamientos y compre paquetes que sean 92% magros o más.

Prepare comidas para varios días. Determine si puede preparar platillos en cantidad suficiente para usarlos en varios días. Las tardes activas con poco tiempo para cocinar son ideales para servir sobras o comidas que requieren muy poca preparación. Por ejemplo, si piensa preparar carne molida de res para hacer espagueti con salsa de carne un día, puede comprar y preparar más carne molida y tenerla lista para servir tacos en otra ocasión. O bien, podría preparar el doble de la receta y usar las sobras para la siguiente semana, o congelarlas y comerlas en el futuro.

Haga una lista de compras

Haga una lista de compras. Después de hacer su plan semanal de comidas, ya puede preparar una lista de compras. Hacer una lista antes de ir a la tienda tiene muchos beneficios. En primer lugar, ahorra dinero y evita desperdicios al ayudarlo a concentrarse en comprar lo que necesita y no lo que se le antoja. Ahorra tiempo al evitar viajes innecesarios a la tienda durante la semana. Ahorra todavía más tiempo al organizar la lista de acuerdo con las secciones de la tienda de víveres. Por ejemplo, organice su lista por frutas y verduras frescas, lácteos, carnes, aves, pescados, enlatados, pan, arroz, pasta, cereales, comidas congeladas, etc.

Otra manera de ahorrar tiempo es tener una lista de compras en su cocina y añadir las cosas durante la semana conforme las necesita. Esto le ayudará a recordar lo que necesita comprar la próxima vez que esté en la tienda. O podría tener una lista de compras en su teléfono celular. Hay disponibles muchas aplicaciones móviles gratuitas. Algunas de las aplicaciones permiten que varios usuarios añadan artículos a la lista desde sus propios dispositivos. Estas pueden ser herramientas útiles para las familias activas.

Un recorrido interactivo de un supermercado

Hagamos un recorrido de un supermercado para ver consejos para ahorrar dinero al ir de compras. Al entrar a la tienda, por lo general los alimentos frescos están colocados a lo largo del perímetro exterior. Entre ellos están frutas, verduras, carnes, pescados y mariscos, pan, huevos, queso y lácteos.

Los alimentos procesados suelen estar en los pasillos interiores de la tienda. Aquí encontrará papas fritas, galletas, refrescos y refrigerios salados. Los alimentos procesados generalmente contienen sal, azúcar y grasas adicionales, y suelen ser opciones menos saludables. Esto no significa que debe evitar por completo el interior de la tienda, ¡pero sea selectivo en lo que compra!

En los pasillos interiores también encontrará opciones saludables que pueden ser adiciones económicas y nutritivas a sus comidas semanales. Puede encontrar artículos como frutas y verduras enlatadas, frijoles, pastas de grano integral, arroz, cereales de desayuno, galletas saladas y jugo 100% de fruta. Haga clic en los íconos al lado de cada sección de la tienda para ver ideas de cómo ahorrar.

Consejos para comprar frutas y verduras

Al comprar frutas y verduras frescas, prefiera las que son de temporada. Estas tienden a ser menos costosas y a tener más sabor. Durante el verano, compre melones, duraznos y bayas. Los pepinos, las zanahorias y los calabacines son excelentes en el otoño. Durante el invierno, las manzanas, toronjas y brócoli están en su mejor momento. En la primavera lo mejor son los cítricos y las fresas. Compre solamente la cantidad que su familia pueda consumir razonablemente en una semana. ¡Tirar frutas y verduras al final de la semana es como tirar dinero!

También puede ahorrar dinero al comprar frutas y verduras frescas enteras y cortarlas en casa. Las frutas y verduras cortadas suelen costar el doble que las enteras. Si compra frutas y verduras fuera de temporada, una alternativa saludable es comprarlas congeladas o enlatadas. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas tienen ventajas. Ya están lavadas, duran más tiempo que las frescas y

nos ahorran tiempo en la preparación de las comidas. Las frutas y verduras se someten a congelamiento instantáneo cuando están en su mejor momento, por lo que mantienen un alto contenido de nutrientes. Ahorre dinero al comprar paquetes de verduras naturales congeladas que puede sazonar y añadir fácilmente a sus recetas, en vez de las que contienen salsas especiales. Al comprar frutas enlatadas, busque las que estén empacadas en agua o en su jugo natural. Las frutas enlatadas en almíbar tienen azúcar añadido.

Busque verduras enlatadas reducidas en sodio, ya que los alimentos enlatados pueden tener mucho sodio. En general, la mayoría de las frutas y verduras frescas no se congelan bien debido a que tienen un alto contenido de agua. Sin embargo, para hacer una deliciosa golosina fría, puede congelar uvas y rebanadas de plátano: ¡un refrigerio delicioso para toda la familia!

Consejos para comprar lácteos

Al comprar lácteos, elija leche, yogur y quesos con grasa reducida o sin grasa. Los envases grandes suelen ser más económicos que los de porción individual. Revise la fecha de caducidad de los lácteos y compre solamente la cantidad que su familia pueda consumir antes de que caduque.

Consejos para comprar carnes, pescados y mariscos

Ahorre dinero en el departamento de carnes al comprar paquetes grandes de carne de res, cerdo y pollo y congelando lo que no necesita para las comidas de la semana. Cuando esté en la tienda, preste atención a las ofertas para ahorrar más.

Los pescados y mariscos son una buena fuente de proteínas y ácidos grasos omega-3. Dado que los pescados y mariscos pueden ser costosos, el atún y el salmón enlatados son buenas alternativas. Esta opción es una manera excelente de añadir pescado a su plan semanal de comidas con un costo menor. El pescado congelado es otra opción saludable que generalmente cuesta menos que el fresco.

Los ácidos grasos omega-3 son un tipo de ácido graso esencial que el cuerpo necesita para crecer, desarrollarse y mantener su salud en general. Los ácidos grasos omega-3 ayudan a reducir la inflamación del cuerpo, desempeñan un papel importante en la salud cerebral y pueden ayudar a reducir los niveles de triglicéridos y el riesgo de enfermedades cardíacas.

Además de carnes, pescados y mariscos, hay otras alternativas para aportar proteínas a las comidas. Los huevos y los frijoles son opciones saludables y económicas que son excelentes fuentes de proteínas. Pruebe a añadir frijoles al chili, la salsa de espagueti y los estofados, o simplemente sírvalo como una

guarnición en las comidas. Incluso podría preparar huevos revueltos para la cena. A los niños les encanta cenar algo que normalmente comen de desayuno.

Consejos para comprar granos integrales

Ahorre dinero al comprar la marca propia de la tienda, o genérica, de sus alimentos favoritos de granos integrales, como pan, cereales de desayuno, pastas, arroz, barras de granola, etc. Los artículos de marca propia o genéricos suelen ser menos costosos que los de marca, y tienen una calidad nutricional similar. La próxima vez que esté en la tienda compare la etiqueta de información nutricional de su cereal de desayuno favorito contra la del equivalente de marca propia, ¡y verá cuánto se parecen!

Compre pan y pastas de grano integral, así como arroz integral. Asegúrese de comprar un artículo que realmente está sea de grano integral leyendo la etiqueta con cuidado. La palabra "whole" ("integral") debe ser la primera palabra en la lista. Al cocinar pastas de grano integral o arroz integral, siga las indicaciones del paquete. Los alimentos de granos integrales suelen tardar más en cocerse que los procesados.

Al comprar cereal de desayuno, evite los que tengan un alto contenido de azúcar; prefiera los de granos integrales y deje que su hijo(a) le añada fruta para endulzarlo.

Consejos al pagar

Ahorre dinero con cupones. Recorte cupones para artículos que usa normalmente del periódico, de anuncios de la tienda, o descárguelos de Internet. Algunas tienda de víveres tienen aplicaciones móviles que le ofrecen cupones digitales con ahorros instantáneos al pagar.

Mientras está en la tienda, revise los anuncios para ver las ofertas semanales y los artículos con descuento. Tenga cuidado con las ofertas que le regalan algunos artículos cuando compra otros. Si no le gustan algunos de los artículos de la oferta, puede que en realidad no sea una oferta.

Le conviene comparar los artículos de marca con los de la marca propia de la tienda. A veces los artículos genéricos son mas económicos que los de marca con un cupón. Controle su impulso de comprar algo que no necesita solo porque tiene un cupón. Si el artículo no está en su lista, ¡piénselo dos veces antes de ponerlo en su carrito!

Si tiene espacio para almacenar, puede comprar artículos del hogar al mayoreo cuando estén en oferta. Por ejemplo, champú, jabón de baño, pasta de dientes, detergente para ropa, papel sanitario y toallas de papel.

Nunca vaya de compras con el estómago vacío. Si tiene hambre, podría sentir tentación de comprar cosas que no están en su lista. Trate de evitar las compras impulsivas, especialmente en la fila de la caja registradora. Las filas de las cajas registradoras están rodeadas de dulces, papas fritas, revistas de moda y cosas diversas que están colocadas estratégicamente para que los consumidores las compren impulsivamente.

Ahorre dinero al limitar las compras que hace en gasolineras, tiendas de conveniencia o establecimientos minoristas. Las tiendas que no están dedicadas exclusivamente a vender alimentos suelen ser más costosas que las tiendas de víveres. Comprar un refresco de \$0.99 cada vez que carga gasolina representa más de \$50 al año. Del mismo modo, si compra tacos o donas para el desayuno de camino al trabajo o a la escuela, ¡a la larga puede ser un hábito costoso!

Ahorre a entender la actividad de los precios unitarios

Ahorre dinero al entender cómo funcionan los precios unitarios. Al comparar el precio de dos artículos en la tienda, compare cantidades iguales del artículo. El precio unitario se refiere al costo por unidad del artículo, como el costo por libra, onza, galón, litro, etc.

Calcúlelo dividiendo el costo del artículo entre la cantidad en el envase. A menudo descubrirá que el precio unitario baja cuando compra envases más grandes en lugar de las porciones individuales. Encuentre el precio unitario de un artículo en la etiqueta con el precio. Probemos una actividad.

Actividad: Haga el cálculo. ¿Cuál de estos cereales le ofrece el mejor precio? Haga clic en las etiquetas con el precio unitario para averiguarlo. *Pista: Divida el precio al menudeo entre la cantidad para averiguarlo.*

- Cereal de desayuno de marca (caja pequeña): \$2.64 por 9 oz
- Cereal de desayuno de marca (caja grande): \$3.12 por 12 oz
- Cereal de desayuno de marca propia (genérico): \$2.93 por 18 oz

Ahorre al evitar el desperdicio

Algunos consejos para ahorrar no se refieren a la compra, ¡sino al almacenamiento de la comida! El almacenamiento cuidadoso y el uso de las sobras son maneras

excelentes de ahorrar dinero, ya que evitan el desperdicio de comida. Si no usará las sobras durante la semana, congélelas en envases de porción individual para comerlas más adelante.

Siga estos consejos de seguridad alimentaria para guardar y recalentar sus sobras.

- Refrigere o congele los alimentos antes de que pasen 2 horas de que los preparó.
- Recaliente los alimentos a 165°F.
- En general, guarde la comida de 3 a 4 días en el refrigerador y de 3 a 4 meses en el congelador.
- Tire la comida que haya estado más de 2 horas a temperatura ambiente.

Etiquetas con información nutricional

Comprender la información de las etiquetas de información nutricional puede ayudarle a tomar decisiones saludables. La etiqueta revela el contenido nutricional del artículo y puede servirle para comparar y elegir entre dos alimentos similares.

Examinemos esta información con más detalle. Los cinco pasos siguientes le ayudarán a entender mejor las etiquetas de información nutricional.

Paso 1: Vea el tamaño de porción y la cantidad de porciones por envase. ¿Cómo se compara el tamaño de porción con la cantidad que usted acostumbra comer? La información nutricional de la etiqueta se basa en una sola porción del alimento. Si la cantidad que usted come es mayor al tamaño de la porción, ajuste la información nutricional con base en lo que usted acostumbra comer. Al comparar dos productos, examine el tamaño de la porción, ya que puede ser diferente en distintas marcas.

Paso 2: Vea las calorías por porción. Ajuste las calorías para el tamaño de porción que realmente come. Si el tamaño de la porción de un cereal en particular es de media taza, pero usted generalmente llena su tazón con 1 taza de cereal, multiplique la información nutricional por dos para determinar lo que realmente va a comer. Incluso si un producto anuncia que es "libre de grasas" o "light", ¡no significa que no tiene calorías!

Paso 3: Preste atención al tipo de grasa que contiene el alimento. La grasa es un nutriente esencial y es necesaria para el funcionamiento del cuerpo. Hay varios tipos de grasas en los alimentos que consumimos. Las grasas difieren en la manera en que están estructuradas, y dependiendo de su estructura tienen diferentes efectos en los niveles de colesterol de nuestro cuerpo. Por ejemplo, las grasas saturadas y trans pueden causar un aumento de los niveles de colesterol LDL y pueden aumentar el riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas. Al elegir

alimentos, trate de seleccionar los que son bajos en grasas saturadas y sin grasas trans, cuando sea posible. Por otra parte, es saludable consumir grasas insaturadas como parte de una dieta balanceada, y pueden ayudar a reducir los niveles de colesterol LDL en el cuerpo.

Paso 4: El porcentaje del valor diario (%DV) se basa en una dieta genérica de 2,000 calorías e indica qué porcentaje del nutriente aporta una porción del alimento para las necesidades diarias. Dado que las necesidades de su hijo en edad preescolar son de menos de 2,000 calorías al día, es mejor usar el porcentaje del valor diario como una herramienta para determinar qué alimentos son altos o bajos en un nutriente determinado. Por ejemplo, los alimentos con 20% o más del porcentaje del valor diario se consideran altos en el nutriente. Los alimentos con 5% o menos del porcentaje del valor diario se consideran bajos en el nutriente.

Seleccione alimentos altos en fibra, vitaminas y minerales, y bajos en sodio, grasas saturadas y colesterol. El porcentaje del valor diario puede ser útil como guía para comparar dos alimentos similares. Por ejemplo, al comparar dos marcas de yogur, seleccione el que tiene un mayor porcentaje del valor diario de calcio.

Paso 5: Los ingredientes aparecen en la etiqueta en orden de cantidad: mientras antes aparezca un ingrediente en la lista, más cantidad hay en el producto. Trate de encontrar productos en los que los primeros ingredientes de la lista sean alimentos que reconoce, como tomates, agua, leche, avena, etc.

Preste atención al contenido de azúcar y sodio. Estos dos ingredientes pueden aparecer con diferentes nombres. Tómese su tiempo para ver si reconoce alguno de estos nombres.

Conclusión

¡Felicitaciones! Ha finalizado este curso. En este curso aprendió que es posible comer de manera saludable y a bajo costo si planifica con anticipación, al comprender las opciones nutritivas que tiene disponibles y aprovechar las ofertas y cupones de la tienda.

Aprendió a leer las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones informadas y saludables en la tienda. Aprendió consejos que le ahorrarán dinero en toda la tienda. Esperamos que esta información le sirva para planificar comidas saludables para su familia y hacer selecciones económicas al comprar víveres.