



Reflexionando Sobre los Alimentos

Food for Thought

Ideas Saludable para Pre-escolares

Healthy Ideas for Preschoolers

Diez Formas de Ahorrar en el Supermercado

1. **El dinero que tiene para usar en el supermercado, divídalo en cantidades iguales semanales.** Trate de no “prestar dinero de la siguiente semana”, de esta forma el dinero debe durar el mes.
2. **Busque anuncios en los periódicos acerca de las ofertas y cupones.** Aproveche los cupones y las ofertas, pero asegúrese que su familia usará las cosas que están en “oferta”. Si son cosas que ustedes no usarán, entonces no es un ahorro.
3. **Planeé anticipadamente.** Planee con anticipación los alimentos que usted cocinará durante los próximos días. Hay algunos productos en oferta durante la semana que usted usará? Revise que espacio tiene usted en la cocina para guardar los productos.
4. **Haga la mayoría de sus compras una sola vez a la semana.** Usted ahorrará tiempo y no gastará dinero en cosas “extras” que usted ve mientras compra.
5. **Haga una lista y sígala.** No sienta la tentación de comprar cosas que usted no ha planeado en conseguir, ha no ser que usted encuentre un sustituto del producto en su lista, por un precio menor.
6. **Váyase de compras usted solo.** Váyase sin amistades, de esa forma no se sentirá tentado a comprar por alguna cosa que las amistades compren. Si es posible no lleve los niños con usted.
7. **Vaya cuando no tenga hambre.** Compre cuando no tenga hambre, de lo contrario todo parecerá apetecible



Ten Ways to Save at the Grocery Store

1. **Divide grocery money into equal weekly amounts.** Try not to “borrow from next week’s allowance. This way money should last all month.
2. **Watch for store newspaper ads and coupons.** Take advantage of coupons and sale items, but be sure your family will use a “bargain.” If they won’t it’s no saving.
3. **Plan ahead.** Plan ahead for the main foods you will cook for the next several days. Are there items on sale this week that you can use? Check how much storage space you have for groceries.
4. **Do most of your shopping only once a week.** You will save time and not spend as much money on “extras” you see as you shop.
5. **Make a list and stick to it.** Don’t be tempted to buy things you haven’t planned on getting, unless you find less expensive substitutes for items on your list.
6. **Shop by yourself.** Go without your friends, then you won’t be led astray by anything they buy. If possible, don’t take children with you.
7. **Go when you aren’t hungry.** Shop on a full stomach or else everything will look inviting.

8. **Compare las marcas.** Mire el costo y la cantidad. Usualmente los productos con la misma marca de la tienda son mas baratos, no siempre.
9. **Compare diferentes tiendas.** Si tiene oportunidad revise los precios en diferentes tiendas. Si usted encuentra una tienda que por lo regular tiene los productos mas baratos, siga comprando en esa tienda.
10. **Compare la forma de los productos.** Compre la presentación del producto que sea más barata, si le sirve para el mismo propósito. Por ejemplo:
 - Comprar tomates enlatados partidos, mejor que tomates enteros
 - Comprar el pan del día, si lo va a usar pronto
 - Tome el tiempo para comparar productos congelados, frescos y enlatados.

Trate de seguir estos consejos cada vez que va al supermercado. Con ellos **puede** ahorrar dinero.



Forma Fácil de Planear las Comidas

Las comidas nutritivas no aparecen así porque si, se tienen que planear. Los miembros de la familia necesitan una adecuada cantidad de proteínas, vitaminas, minerales y calorías diariamente. No comer los alimentos adecuados diariamente afecta la salud y el bienestar de los miembros de la familia.

Además el planear las comidas ahorra dinero. Si usted planea sus comidas y tiene una lista, hará menos viajes “de carrera” al supermercado.

Para comenzar a planear una comida nutritiva, tenga como base la Pirámide de la Guía de Alimentos. Cada día ensaye por lo menos:

6 porciones de pan, cereal y otros productos de grano, 3 porciones de vegetales, 2 porciones de frutas, 2 porciones de carne y 2 a 3 porciones de productos lácteos.

8. **Compare brands.** Look at the cost and the quantity. Usually the stores own brand is cheaper, but not always.
9. **Compare different stores.** Look at prices in several stores if you have a choice. If you find one store is generally less expensive, stick with it.
10. **Compare forms of food.** Buy a lower-cost form of the product if it will do as well. For example:
 - Buy canned tomato pieces rather than whole tomatoes.
 - Buy “day-old” bread, if it is to be eaten soon.
 - Take time to compare frozen, fresh and canned products.

Try following these tips every time you shop for groceries. With their help, you **can** save money.

Meal Planning Made Easy

Nutritious meals don’t just happen; they are planned. Family members need adequate amounts of protein, vitamins, minerals, and calories each day. Not getting the right foods every day can affect the health and well-being of every member of the family.

Plus, meal planning saves money. With planned meals and a list, you'll save time and make fewer “quick” trips to the grocery store.

To get started planning nutritious meals, base your meal planning on the Food Guide Pyramid. Each day, try for at least:

6 servings of breads, cereals and other grain products; 3 servings of vegetables; 2 servings of fruits; 2 servings of meats and 2 to 3 servings of dairy products.

Desayuno

Jugo de Frutas
 Pan y Cereal o alguna clase de cereal
 (algunas personas en ocasiones agregan carne o
 huevos)
 Leche

Almuerzo

El plato principal (sándwich, sopa,
 cacerola, etc.)
 Fruta, vegetales
 Pan
 Leche

Merienda**Cena**

Plato Principal (usualmente contiene carne,
 pero no siempre)
 2 vegetales (o vegetales y fruta)
 Pan

Breakfast

Fruit or Juice
 Bread of some kind and/or cereal
 (Some people occasionally add meat
 and/or eggs)
 Milk

Lunch

Main dish (sandwich, soup,
 casserole, etc.)
 Fruit, Vegetable
 Bread
 Milk

Snack**Dinner**

Main dish (usually contains meat,
 but not always)
 2 vegetables (or vegetable and fruit)
 Bread

Jamón Cremoso con Pasta

2 tazas de pasta sin cocer
 1 tazas de chícharos, o guisantes
 congelados
 6 onzas de jamón sin nada de
 grasa, cocido, cortado
 6 onzas de queso crema, bajo en
 grasa y ablandado
 ½ taza de leche sin grasa



Cocinar la pasta siguiendo las indicaciones de la caja,
 agregarle los guisantes a los últimos 6 minutos de
 cocción y el jamón al ultimo minuto de cocción.
 Escurrir y devolver a la olla. En una vasija pequeña,
 combine el queso crema previamente ablandado y la
 leche, revolvérselo a la mezcla caliente de la pasta.
 Cocinar moviéndolo a fuego lento por 1-2 minutos o
 hasta que todo esté caliente.

Salen 4 porciones

Por cada porción: 370 calorías, 10 gramos de grasa, 36
 mg. de colesterol, 650 mg. de sodio, 2 gramos de fibra.

Creamy Ham and Pasta

2 cups uncooked pasta
 1 cup frozen peas
 6 ounces extra lean cooked ham, cut up
 6 ounces low fat cream cheese, softened
 ½ cup skim milk

Cook pasta according to the package
 directions, adding frozen peas the last 6
 minutes of cooking time and ham the last
 minute of cooking time. Drain; return to
 pan. In a small bowl, combine softened
 cream cheese and milk; stir into hot cooked
 pasta mixture. Cook and stir over low heat 1
 to 2 minutes or just until thoroughly heated.

Serves 4.

Per serving: 370 calories, 10 g. fat, 36 mg
 cholesterol, 650 mg sodium, 2 g fiber.

Zanahorias Glaseadas

8 zanahorias, cortadas en pedazos de 1 pulgada
½ taza de azúcar morena
2 cucharadas de margarina, derretida



Colocar las zanahorias en una vasija para cacerolas con la margarina derretida. Cubrir y poner en el horno microondas por 6 minutos a fuego alto, revolviéndolo a la mitad del tiempo. Revolverle el azúcar moreno para cubrir las zanahorias. Cubrir y poner en el horno microondas por 3 minutos, revolverlo a la mitad del tiempo. Dejar a un lado por 5 minutos antes de servir.

Salen 4 porciones

Por porción 215 calorías, 6 gramos de grasa
0 colesterol, 125 gramos de sodio, 4 gramos de fibra.

Glazed Carrots

8 carrots, cut into 1-inch pieces
½ cup brown sugar
2 Tablespoons margarine, melted

Place carrots in a casserole dish with melted margarine. Cover and microwave on full power 6 minutes, stirring halfway through the cooking time. Stir in brown sugar to coat carrots. Cover and microwave on full power for 3 minutes, stirring halfway through cooking time. Let stand 5 minutes before serving.

Serves 4.

Per serving: 215 calories, 6 g fat,
0 cholesterol, 125 mg sodium, 4 g fiber

Preparada por:
Barbara Farnar
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Isnedy Escobar

Prepared by:
Barbara Farnar
Extension Educator
Nutrition & Wellness
Matteson Center

Translated by:
Isnedy Escobar

