

6  
consejos

# Ahorra dinero sin **acd** sacrificar en nutrición

## 1 Planea comprar comida que no te cueste tanto



### Frutas/Verduras

- ◆ Manzanas
- ◆ Plátanos
- ◆ Uvas
- ◆ Naranjas
- ◆ Zanahorias
- ◆ Brócoli
- ◆ Espinacas
- ◆ Cebollas
- ◆ Tomates en lata



### Granos/Panes

- ◆ Avena en hojuelas
- ◆ Arroz integral
- ◆ Pasta integral
- ◆ Pan integral
- ◆ Cebada
- ◆ Tortillas de harina de trigo integral



### Carne/Sustitutos

- ◆ Frijoles
- ◆ Garbanzos
- ◆ Huevos
- ◆ Lentejas
- ◆ Peanut butter
- ◆ Atún en lata
- ◆ Pechuga de pollo
- ◆ Yogurt
- ◆ Queso cottage

Estos son algunos alimentos de bajo costo que puedes conseguir en cualquier temporada del año.

**2 Planea Planea Planea:** Antes de ir a la tienda, haz un plan semanal de comidas y una lista de compras. Checa tu refrigerador y alacena para no desperdiciar comida.

**3 Ve las ofertas y cupones:** En el periódico local y sitios web podrás encontrar buenas ofertas y cupones de descuento de tus tiendas favoritas.

**4 Limitate en alimentos preparados:** Con frecuencia los alimentos preparados como son las comidas congeladas, frutas y verduras ya cortadas en trozos o rebanadas y la avena o el arroz precocidos cuestan más que si los preparas en casa.

**5 Compra a granel:** Los alimentos a menudo cuestan menos si los compras en grandes cantidades. Si tienes muchos niños en tu hogar de cuidado de niños, piensa si te conviene comprar la membresía de alguna tienda como Costco o Sam's Club.

**6 Compra de temporada:** Las verduras y verduras frescas a menudo son menos caras si las compras de temporada. Asimismo, los alimentos congelados pueden ser buenas opciones. Si los compras congelados o en lata revisa que no tengan azúcar, sal o grasa, como por ejemplo la fruta enlatada en agua o 100% jugo en vez de almíbar.

## Quesadillas de frijoles negros



### Ingredientes

- ◆ 1 lata de 15 oz de frijoles negros, lavados y escurridos
- ◆ 1 taza de granos de elote congelados
- ◆ 1/4 manojo de cilantro fresco, picado
- ◆ 1/2 cebolla roja, picada
- ◆ 1 diente de ajo, picado
- ◆ 2 tazas de queso bajo en grasa rallado
- ◆ 2 cucharaditas de sazón de tacos
- ◆ 10 tortillas medianas de harina de trigo integral

### Instrucciones

1. Coloque los frijoles y el elote en un tazón grande.
2. Añada el cilantro, cebolla, ajo, queso y sazón de tacos en el tazón con los frijoles y elote. Revuelva hasta que quede bien mezclado.
3. A cada tortilla extendida póngale un poco y dóblela. Cocine en un sartén por ambos lados a fuego medio hasta que quede bien doradita y crujiente y el queso se haya derretido.

### Créditos de CACFP

Rinde 10 porciones para niños de 3-5 años en el almuerzo/cena.

- ✓ Carne/Sustitutos de carne
- ✓ Granos/Panes

## Garbanzos y espinacas en curry

### Ingredientes

- ◆ 1 cebolla pequeña, picada
- ◆ 2 dientes de ajo, picados
- ◆ 1 pulgada de jengibre fresco, rallado
- ◆ 2 cucharadas de aceite de oliva
- ◆ 1 1/2 cucharadas de curry en polvo
- ◆ 8 oz de espinacas (frescas o congeladas)
- ◆ 1 lata de 15 oz de salsa de tomate
- ◆ 1 lata de 15 oz de garbanzos, lavados y escurridos

### Instrucciones

1. Sofría en aceite la cebolla, ajo y jengibre en un sartén grande a fuego medio hasta que las cebollas estén suaves (3-5 minutos).
2. Añada el curry en polvo y siga sofriendo con la mezcla de cebolla por un minuto más. Añada al sartén aproximadamente ¼ taza de agua y las espinacas y siga sofriendo hasta que la espinaca se marchite. No añada agua en caso de que ésta sea congelada.
3. Agregue al sartén los garbanzos junto con la salsa de tomate. Revuelva para distribuir las especias en la salsa y cocine hasta que esté caliente (5 minutos). Sirva con arroz integral o con pan integral.

### Créditos de CACFP

Rinde 5 porciones para niños de 3-5 años en el almuerzo/cena.

- ✓ Frutas/Verduras
- ✓ Carne/Sustitutos de carne

Fuente y foto: [www.budgetbytes.com](http://www.budgetbytes.com)



### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf), y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)