



Una planeación inteligente

¿Por qué planear?

Planear las comidas puede ahorrarte tiempo y dinero. No desperdices comida y reduce el estrés. Planea por adelantado, porque ello te permitirá pasar más tiempo con los niños bajo tu cuidado y no tendrás que pasar tanto tiempo preocupándote qué les vas a dar a los niños en la siguiente comida.

¿Dónde comenzar?

1. **Calcula tu presupuesto de comida.** Para calcular tu presupuesto de comida, revisa tus recibos anteriores, número de niños bajo tu cuidado, reembolso del programa de comida y tus gastos.
2. **Planea las comidas para la semana.** Usa la información de "Mejores prácticas nutricionales" y el "Cuadro de planeación de comidas" para guiarte en las comidas que elijas y tu planeación.
3. **Haz una lista de compras.** Ve lo que ya tienes en tu refrigerador, congelador y despensa. Anota en tu lista lo que sí necesitas comprar.
4. **Prepara para la semana.** Si tienes tiempo extra, corta verduras y frutas. Prepara comidas para congelar y la semana te parecerá menos agitada.
5. **Mantén una despensa bien equipada.** Una alacena llena te facilita la planeación del menú. Ayuda siempre tener a la mano nueces, pasta integral, avena, especias y latas de distintos productos como frijoles, lentejas, garbanzos, atún, verduras y frutas (sin azúcar añadida).

Las mejores prácticas nutricionales

Verduras/Frutas

- Dales a los niños por lo menos una vez por semana una variedad de vegetales. Incluye entre ellos verduras de hojas verde oscuro, vegetales rojos/anaranjados y legumbres.
- Sirve jugo una vez al día como máximo.



Granos/Panes



- Compra granos que sean 100% integrales.
- Sirve granos integrales por los menos una vez al día y sin limitarte. ¡Entre más, mejor!
- Sirve cereales con seis gramos de azúcar o menos.

Carne/Sustitutos de carne

- Sirve de carnes/sustitutos de carne únicamente los que no tengan nada de grasa.
- Limita las comidas procesadas como hot dogs y nuggets de pollo a una vez por semana o menos.



Leche líquida

- Sirve leche natural sin sabores agregados.
- Sirve leche sin grasa o baja en grasa (1%) a niños mayores de dos años de edad.

Otros

- Limita los postres y demás golosinas y pastelitos dulces a una vez por semana.
- Limitate en servir alimentos fritos y pre-fritos.



Cuadro de planeación de comidas

	lunes	martes	miércoles	jueves	viernes
Desayuno 1. Vegetales/Frutas 2. Granos 3. Leche líquida					
Almuerzo/Cena 1. Vegetales/Frutas 2. Granos 3. Carne/Sustitutos de carne 4. Leche líquida					
Meriendas Elige dos grupos: 1. Vegetales/Frutas 2. Granos 3. Carne/Sustitutos de carne 4. Leche líquida					

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

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, 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. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)