



Una planeación inteligente

¿Por qué planear?

Planear las comidas puede ahorrarle tiempo y dinero. No se desperdicia comida y se reduce el estrés. Planear por adelantado le permitirá pasar más tiempo con los niños bajo su cuidado y no tendrá que dedicar tiempo preocupándose de qué les servirá a los niños en la siguiente comida.

¿Dónde comenzar?

1. **Calcule su presupuesto de comida.** Para calcular su presupuesto de comida, revise sus recibos anteriores, cantidad de niños bajo su cuidado, reembolsos del programa de comida y sus gastos.
2. **Planee las comidas para la semana.** Use la información de las secciones «Mejores prácticas nutricionales» y «Cuadro de planeación de comidas» de este folleto para guiarse con sus opciones de comidas y su planeación.
3. **Haga una lista de compras.** Vea lo que tenga en su refrigerador, congelador y despensa. Anote en su lista lo que necesite comprar.
4. **Prepare para la semana.** Si tiene tiempo extra, corte verduras y frutas. Prepare comidas para congelar y la semana le parecerá menos agitada.
5. **Mantenga una despensa bien equipada.** Una alacena llena le facilita la planeación de menús. Siempre ayuda tener a mano nueces, pasta integral, avena, especias y latas de distintos productos como frijoles, lentejas, garbanzos, atún, verduras y frutas (sin azúcar añadida).

Mejores prácticas nutricionales

Verduras/Frutas

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



Granos/Panes



- Compre granos que sean 100% integrales.
- Sirva granos integrales por los menos una vez al día y sin limitarse. ¡Mientras más, mejor!
- Sirva cereales con seis gramos de azúcar o menos.

Carne/Sustitutos de carne

- Sirva carne/sustitutos de carne únicamente los que no tengan nada de grasa.
- Limite las comidas procesadas como *hot dogs* y trocitos de pollo a una vez por semana o menos.



Leche líquida

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

Otros

- Limite los postres y demás golosinas y pastelitos dulces a una vez por semana.
- Límitese al servir alimentos fritos y pre-fritos.



Cuadro de planeación de comidas

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

Oficina de Michigan

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

Association for Child Development

www.acdkids.org

Oficina de Illinois

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

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 Servicio Federal de Retransmisión [Federal Relay Service - FRS] 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)