

CONSEJOS PARA HACER RENDIR MÁS EL DINERO Y LA COMIDA

Cuando suben los precios de los alimentos, nuestro presupuesto para la compra no suele aumentar. Aquí tiene 8 consejos para hacer rendir su presupuesto de comida sin sacrificar la nutrición, el sabor ni la calidad.

Consejo #1

DETERMINE EL COSTO PROMEDIO POR COMIDA

- Comience calculando cuánto gasta actualmente:
 - **Gasto en comida en un período de tiempo determinado / Número de comidas en ese mismo período de tiempo = Costo Promedio por Comida**
- Póngase una meta de reducir su costo de la comida
 - 5-10% es una meta realista

Consejo #3

UTILICE INGREDIENTES DE DIFERENTES MANERAS

- Menú 1 ingrediente de múltiples maneras
 - Ejemplo: sirva una tortilla integral en un taco (lunes), quesadilla (miércoles) y burrito de desayuno (viernes)
 - Ejemplo: sirva pasta integral en una ensalada de pasta (lunes), espaguetis (miércoles) y sopa de fideos con pollo (viernes).
- Evite ingredientes por sí solos
 - Un bloque de queso se puede cortar en tiras, en cubos o rallar, en lugar de comprar tres productos por separado (queso en tiras, queso en cubos y queso rallado).
- Encuentre alternativas de más bajo costo para ingredientes especializados

Consejo #2

SIMPLIFIQUE SU MENÚ

- Determine las comidas que más le gustan
 - Pregunte a los padres/cuidadores y a los niños
 - Tome nota de cuánto se desperdicia
- Reemplace comidas caras que *no sean sus favoritas*
 - Comidas precocinadas y comidas de marca son a veces las culpables de sobrepago en el supermercado
 - Considere comida casera o semi-casera
 - Cambie a productos de marca genérica cuando pueda

Consejo #4

COMPRE COMIDA CON SU PRESUPUESTO EN MENTE

- Comprando y comparando
 - Consulte anuncios, páginas web y apps para comparar costos
 - Cambiar a una tienda con mejores precios puede hacer una gran diferencia
- Escriba una lista para evitar compras "impulsivas"
- Compre al mayoreo si es algo que le conviene
 - Compare el precio por unidad vs. el precio total
 - Frutas y vegetales y compras especializadas no siempre se encuentran o son la mejor opción en las tiendas al mayoreo.



De conformidad con las leyes federales de derechos civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de EE. UU. (USDA por sus siglas en inglés), se prohíbe que esta institución discrimine por razones de raza, color, nacionalidad, sexo (incluidas la identidad de género y la orientación sexual), discapacidad, edad o en represalia por actividades previas relacionadas con los derechos civiles. Se puede proporcionar información sobre este programa en idiomas distintos al inglés. Las personas con discapacidades que requieran medios alternativos de comunicación de información sobre el programa (por ejemplo, el braille, letras grandes, cintas de audio, el lenguaje de señas americano, etc.) deben comunicarse con la agencia estatal o local responsable de administrarlo, con el TARGET Center del USDA al (202) 720-2600 (teléfono y TTY) o con el USDA a través del Federal Relay Service [Servicio Federal de Transmisión] al (800) 877-8339. Para presentar una denuncia de discriminación, el denunciante debe completar el Formulario de denuncia de discriminación en un programa del USDA (AD-3027), el cual se puede obtener en línea en <https://www.usda.gov/sites/default/files/documents/USDA-OASCR%20P-Complaint-Form-0508-0002-508-11-28-17Fax2Mail.pdf>, en cualquier oficina del USDA, llamando al (866) 632-9992 o bien escribiendo una carta dirigida al USDA que indique el nombre del denunciante, su dirección, su número de teléfono y una descripción escrita de la acción discriminatoria presunta de manera suficientemente detallada para informar al Subsecretario de Derechos Civiles (ASCR) sobre la índole y la fecha de la transgresión de derechos civiles supuesta. Se debe presentar el formulario AD-3027 (lleno o dicha 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: (833) 256-1665 o (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: program.intake@usda.gov

Consejo #5

ALMACENE LA COMIDA PARA MAXIMIZAR EL RENDIMIENTO



Almacene o guarde los vegetales y frutas para maximizar el tiempo de consumo

Refrigerador (40°F o menos)	<ul style="list-style-type: none">FRUTA: Manzanas (>7 days), Fresas, Arándanos, Frambuesas, Cerezas, Fruta Cortada, UvasVEGETALES: Ejotes, Brócoli, Coles de Bruselas, Col, Zanahorias, Apio, Vegetales Cortados, Vegetales Verdes de Hoja y Lechuga, Champiñones, Calabaza, Maíz Dulce.Consuma entre 1 – 3 días para mayor frescura.
Temperatura Ambiente (50-70°F) hasta que madure (después refrigere)	<ul style="list-style-type: none">FRUTA: Aguacates, Kiwis, Duraznos, Peras, Nectarinas, Ciruelas<ul style="list-style-type: none">Guarde estos artículos en una bolsa de papel o en un recipiente (alejados de la luz solar) para evitar la pérdida de humedad.
Temperatura Ambiente (50-70°F)	<ul style="list-style-type: none">FRUTA: Manzanas (<7 days), Plátanos, Frutas Cítricas, Mangos, Melón (sin cortar), PiñasVEGETALES: Pepino, Calabazas, Tomates, Ajo, Cebollas, Pimientos, Papas (toda variedad).Refrigerar estos alimentos puede impedir que maduren y que pierdan sabor y textura. Manténgalos alejados de la luz solar directa.

Consejo #6

CONGÉLELOS PARA DESPUÉS

- La mayoría de los alimentos se pueden congelar y guardar para más tarde.
 - Caliente los platillos congelados a 165°F
 - Después de descongelar los platillos congelados, consúmalos entre 3 – 4 días.
 - Comidas con alto contenido de agua, lácteos y productos de huevo no tienden a congelar bien.
 - Tomates, lechuga, apio, pepino
 - Leche, yogurt, queso cottage, crema
 - Huevos cocidos, mayonesa

Consejo #7

MIDA LA COMIDA

- Sirva la porción correcta
 - El tamaño de la porción en el paquete no es siempre la porción que debe de servir
- Utilice una taza de medir o una cuchara
 - Medir "de ojo" la porción no siempre es lo más preciso
 - ¡l taza no siempre equivale a 8 onzas!
- Consulte las directrices del programa CACFP para conocer el tamaño de las porciones según la edad del niño.

Consejo #8

COCINE FRECUENTEMENTE COMIDAS BAJAS DE PRECIO

- Encuentre recetas aprobadas para niños (¡como en la revista Potpourri!) mostrando comidas bajas de precio:
 - Legumbres secas, frijoles, arroz, pasta
 - Frutos secos/semillas
 - Productos de marca
 - Cereales al mayoreo
 - Pescado y marisco enlatado o envasado
 - Frutas y verduras congeladas
 - Productos frescos de temporada

