

NUTRITION TO GO

Cómo Planear sus Comidas

¿Por qué planear sus comidas?

Planear las comidas con tiempo le puede ayudar a ahorrar dinero y tiempo en el mercado, y hace que sea más fácil comer saludable.



Antes de comprar:

1. Tome nota de lo que ya tiene en su congelador, gabinetes y refrigerador.
2. Mire los folletos de la tienda en busca de cupones y para descubrir lo que ya está en oferta.
3. Súrtase de alimentos básicos como verduras congeladas, habichuelas, atún enlatado, arroz integral y pasta.
4. ¡Intente agregar recetas nuevas a su planeación de comidas! Esto le ayudará a comer una variedad de frutas y vegetales y a seguir cocinando de manera divertida. Mire el sitio web de SNAP-Ed para recetas saludables de bajo costo. (web.uri.edu/snaped)
5. Haga un lista para el mercado antes de ir a comprar.

¡Las verduras congeladas y enlatadas muchas veces cuestan menos y duran más tiempo que las frescas!



Cuando vaya a comprar:

- Apéguese a su lista para que sólo compre lo que necesita.
- Compre artículos de marca de la tienda, ya que cuestan menos y son igual de nutritivos que los productos de marca reconocida.
- Asegúrese de llenarse con una merienda saludable antes de ir a comprar. ¡La gente a menudo compra más en el mercado cuando tiene hambre!
- Las frutas y los vegetales congelados y enlatados pueden costar menos que los frescos. Busque verduras enlatadas bajas en sodio o sin sal agregada y frutas enlatadas en jugo natural.



¡Compre frutos de temporada para obtener productos de buena calidad a menos precio!

Después de comprar:

- Si no tiene tiempo para cocinar todos los días, elija unos cuantos días a la semana para preparar comidas. Puede hacer porciones extra para comer los días que no cocine. Esto también hace que la elección saludable de una comida casera sea más fácil que comprar comida rápida.
- Encuentre maneras creativas de usar las sobras en otras comidas.
- Congele las sobras de una comida para comer después.
- Cuando no sepa qué preparar, ¡enfóquese en hacer que la mitad de su plato sean frutas y vegetales para una comida saludable!



COMPARACION PRECIO POR UNIDAD

Los mercados tienen muchas marcas del mismo artículo, por lo que puede ser útil ver el **precio por unidad** para ayudarle a decidir cual es el mejor precio.

Producto	Precio por Unidad	Precio Total
Marca Reconocida Cereal 16 oz.	\$0.19/oz.	\$3.04
Marca de la tienda Cereal 24 oz	\$0.14/oz.	\$3.36



Aunque la marca de la tienda es más cara, el precio por unidad es menor, haciendo que la marca de la tienda sea mejor compra. Los precios por unidad son una excelente manera de asegurarse que está obteniendo la mejor oferta en el mercado.

PASTA CON ESPINACA Y HABICHUELAS

Porciones por receta: 7
Tamaño de la porción:
1 taza
Tiempo de preparación:
10 minutos
Tiempo de cocción:
15 minutos

Ingredientes:

- 2 tazas pasta integral, cruda
- 1 cucharada aceite vegetal
- 1 cucharada ajo picado
- 1 paquete (10 onzas) espinaca congelada o 1 lata (14 onzas) espinaca enlatada
- 1 lata (15 onzas) tomates picados, con su jugo, sin sal agregada
- 1 lata (15 onzas) habichuelas cannellini, enjuagadas
- ½ cucharadita sal
- ½ cucharadita pimienta
- ½ taza queso parmesano

Nutrition Facts

7 servings per container		1 cup
Serving size		
Amount per serving		
Calories	170	
		% Daily Value*
Total Fat 6g		8%
Saturated Fat 2g		10%
Trans Fat 0g		
Cholesterol 10mg		3%
Sodium 350mg		15%
Total Carbohydrate 21g		8%
Dietary Fiber 5g		18%
Total Sugars 2g		
Includes 0g Added Sugars		0%
Protein 10g		
Vitamin D 0mcg		0%
Calcium 200mg		15%
Iron 2mg		10%
Potassium 394mg		8%

*The % Daily Value tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Preparación:

- 1) Prepare la pasta de acuerdo a las instrucciones en el paquete. Deje a un lado.
- 2) Caliente el aceite en un sartén grande. Agregue el ajo y cocine hasta que esté tierno.
- 3) Agregue la espinaca, tomates con su jugo, habichuelas, sal y pimienta. Cuando la mezcla burbujee, cocine a fuego lento (descubierto) por 5 minutos.
- 4) Agregue la pasta y parmesano a la mezcla de espinaca. Revuelva bien y sirva.

CONSEJO DE LISTA DEL MERCADO

Intente ordenar su lista del mercado por los grupos de alimentos de MiPlato (vegetales, fruta, proteína, granos y lácteos). ¡Esto le ayudará a obtener suficiente de todos los diferentes grupos!

THE
UNIVERSITY
OF RHODE ISLAND

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Call Our Toll-Free Line
for More Information
1-877-366-3874