

Programas de asistencia nutricional del Ministerio de Agricultura de EE. UU.:

Aliméntese bien cuando el dinero es escaso



ENTÉRESE:

- MyPlate (*Mi plato*) en www.ChooseMyPlate.gov El sitio web brinda información y consejos prácticos para ayudar a los estadounidenses a llevar dietas más saludables. MyPlate está diseñado para recordar a los estadounidenses que coman saludablemente.
- *Amar a la familia alimentándola para su futuro* en www.snap.nal.usda.gov, Disponible en inglés y español, proporciona menús, recetas y consejos sobre cómo comprar y servir comidas más saludables.
- Buscador de recetas en recipefinder.nal.usda.gov, donde encontrará más de 600 recetas baratas, nutritivas y deliciosas, tanto en inglés como en español.
- La herramienta de pre-selección de SNAP en www.snap-step1.usda.gov, para saber si puede reunir los requisitos para recibir los beneficios de SNAP, y cuánto podría recibir.
- La ubicación de la oficina de SNAP más cercana en www.fns.usda.gov/snap/outreach/default.htm

SERVICIO DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

JUNIO DE 2011

Ahora más que nunca, los programas de asistencia nutricional del Ministerio de Agricultura de EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés) pueden ayudar.

A muchas familias les preocupa el aumento del costo de los alimentos. Siga leyendo y descubra consejos sobre cómo hacer alcanzar el dinero para comprar alimentos por medio de la preparación de un presupuesto, la selección de los alimentos y recetas baratas. Si tiene dificultades para proveer por la familia, los programas de asistencia nutricional del Ministerio de Agricultura de EE. UU. le pueden ayudar.



Use alimentos que ya tenga para planear los menús. Agregue los alimentos que faltan a su lista de compras.

Cuánto: \$\$ dinero disponible para los alimentos

- Sepa qué recursos tiene para gastar en alimentos.
- Haga una lista en base a los recursos que tiene para gastar.
- No compre sino la cantidad de alimentos frescos que puede usar antes de que se estropeen.
- Considere alimentos congelados o no perecederos que duran más tiempo.

Planificación: preparar comidas con alimentos que tenga a la mano

- Antes de ir al supermercado, verifique para saber que alimentos ya tiene.
- Una vez que sepa qué alimentos tiene, hágase estas preguntas:
 - ¿Qué comidas y recetas puedo preparar con los alimentos que tengo?
 - ¿Puedo mezclar alimentos para preparar una comida deliciosa y nutritiva?
 - ¿Qué alimentos necesitan mi familia para tener buena salud?
 - A continuación: Planee las comidas que va a preparar usando la lista de alimentos.
- Use otros alimentos de la lista, tales como verduras, frutas y granos enteros, para completar el menú.
- Una vez que planee los menús, haga otra lista con los alimentos que le faltan y necesita comprar:

-Voltee la página y obtenga más consejos sobre las compras baratas pero saludables.



Las frutas y las verduras por lo general son más baratas cuando son de temporada. Los mercados de productores agrícolas siempre tienen productos de temporada.



Busque ofertas de pan viejo de un día. Cuesta menos pero todavía es nutritivo.

Ir de compras: antes, durante y después

Antes de ir de compras

- Haga una lista de compras. Esto le ayuda a ceñirse a su presupuesto.
- Planee sus comidas. La planificación le ayuda a hacer buen uso de las sobras
- Busque cupones, rebajas y promociones en las tiendas.
- Para ahorrar aún más, regístrese para obtener la tarjeta de descuentos de la tienda.

Durante las compras

- No vaya de compras cuando tenga hambre. Es más fácil ceñirse a su lista de compras.
- Pruebe las marcas de la tienda. Por lo general cuestan menos.
- Compare los productos para obtener los mejores precios.
- Verifique la fecha límite de venta. Compre los alimentos más frescos que sea posible. Duran más tiempo.

Después de las compras

- Guarde los alimentos inmediatamente para conservar su frescura.
- Congele los alimentos para evitar que se estropeen.
- Divida los alimentos en porciones pequeñas para los niños y las personas de edad para evitar derrocharlos.
- Use primero los alimentos que tiene la fecha de vencimiento más próxima.

Consejos: los mejores productos en costo y nutrición

Panes y granos

- Busque ofertas de pan viejo de un día. Cuesta menos pero todavía es nutritivo.
- Compre arroz, avena y sémola normales en lugar de los instantáneos para ahorrar dinero y no consumir demasiada azúcar y calorías.

Verduras y ensalada

- Compre bolsas grandes de verduras congeladas. Cíérrelas herméticamente y póngalas en el congelador entre usos.
- Evite las mezclas de ensaladas pre-empacadas. Por lo general son más caras y se estropean más rápido.

Frutas

- Compre frutas frescas de temporada, cuando por lo general cuestan menos.
- Las frutas congeladas y enlatadas son una opción inteligente todo el año.

Productos lácteos semidescremados

- Compre leche semidescremada fresca en el tamaño más grande que pueda usar antes de que se estropee. Los recipientes grandes cuestan menos que los más pequeños.
- La leche ultra pasteurizada tiene una fecha de vencimiento más larga y no se estropean tan rápido.

Carne y frijoles

- La aguja de res o la pulpa contra en trozo tienen menos grasa y son más baratas que el solomillo.
- Los frijoles secos y las arvejas son una buena fuente de proteína y fibra. Duran mucho tiempo sin estropearse.
- Busque ofertas especiales en el mostrador de la carne. Compre carne a precio rebajado para ahorrar bastante.
- Compre carne en empaques grandes a granel para ahorrar dinero. Congele las porciones que tal vez no vaya a utilizar inmediatamente para evitar que se estropeen.