CREATE FAMILY MEALS en español

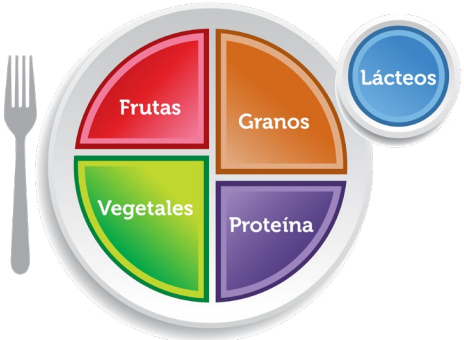
Creaciones en la cocina para su familia Resumen 1

Planificación y creación de menús familiares con las Guías Alimentarias y MiPlato

En esta lección usted aprenderá cómo preparar un presupuesto, hacer compras y un plan de comidas nutritivas y económicas, basado en las recomendaciones alimentarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y de MiPlato.

Al final de la clase usted podrá:

- Mencionar los cinco grupos de alimentos que son parte de MiPlato.
- Mencionar diferentes alimentos en cada uno de los grupos en MiPlato.
- Explicar los pasos para hacer un presupuesto para la comida que dure todo el mes.
- Ahorrar en la compra de alimentos usando el método de disminución de costos.
- Mencionar dos consejos para planear menús.



MiPlato
ChooseMyPlate.gov

¿Qué es MiPlato?

El Departamento de Agricultura de Estados Unidos (USDA, por sus siglas en inglés) creó "MiPlato", la cual es una ilustración visual fácil de seguir para ayudar a los padres a alimentar a sus hijos con comidas nutritivas y equilibradas. MiPlato está dividido en 4 partes; una para los vegetales, otra para las frutas, otra para alimentos derivados de los granos y otra para los alimentos con alto contenido de proteínas. Como quinto grupo se encuentra el grupo de lácteos o productos derivados de la leche.

En el grupo de granos se encuentra el maíz, trigo, avena, arroz y algunos productos derivados de estos como son las harinas, pastas y pan.

El grupo de proteína incluye carnes de todo tipo y productos de origen vegetal con alto contenido de proteína como las leguminosas por ejemplo los frijoles, habas y lentejas entre otras.

Las Guías Alimentarias del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos

Estas guías están basadas en el conocimiento científico más actualizado sobre cómo alimentarse para estar sano. Como parte de la población de este país, estas guías están también dirigidas a la población latina.

- **Primera guía:** Mantenga un patrón de consumo de alimentos sanos todo el tiempo para mantener buen peso.
- **Segunda guía:** Enfóquese en que su alimentación sea variada, rica en nutrientes y en cantidad apropiada.
- **Tercera guía:** Disminuya la cantidad de calorías que provienen de azúcar adicional y de grasas saturadas.
- **Cuarta guía:** Cambie a alimentos y bebidas más saludables.
- **Quinta guía:** Apoye a todos a su alrededor para que también coman saludablemente.

Pasos para hacer un presupuesto para la comida

1. Lleve un registro de cuánto gasta en comida al mes para estimar cuánto dinero apartar para el próximo mes.
2. Planee un menú mensual.
3. Haga compras de acuerdo su plan.
4. Si compra una vez a la semana, divida su dinero en 4 partes y limítese a la cantidad que separó para cada semana.
5. Ajuste esta cantidad a medida que vaya practicando ideas para ahorrar en el supermercado.

El método de disminución de costos

El principio de disminución de costos es simple y fácil de seguir y entra en acción cada vez que buscamos alternativas más económicas en lo que vamos a comprar o consumir. Por ejemplo, si queremos ver una película, tenemos diferentes opciones que varían de precio de la más cara a la más económica:

- Película en el cine, nuevo lanzamiento, después de las seis de la tarde $9.50
- Película en el cine, nuevo lanzamiento, película en matiné o noche de cine $5.00
- Película en el cine económico, meses más tarde $3.00
- Renta de la película $1.50
- Película sacada en préstamo de la biblioteca $0

¿Cómo podemos aplicar este principio en las compras de alimentos?

Consejos e ideas para planear un menú

- Planee el menú con productos que tenga a la mano o que estén en especial en los supermercados. Esto ayuda a ahorrar dinero y no desperdiciar lo que ya tiene en la alacena.
- Planee primero la comida principal del día.
- Elija una variedad de comidas que incluyan recetas favoritas de la familia.
- Tome en cuenta el diagrama de MiPlato mientras planea cada comida.
- Piense en cocinar una vez y comer dos veces para ahorrar tiempo en la cocina.
- Haga un menú basado en temas para cada día de la semana. Por ejemplo: comida italiana los lunes, tacos los martes, etc.

Las ventajas de la planificación de un menú

- Alimentar más nutritivamente a su familia.
- Ajustarse al presupuesto de alimentos.
- Menos estrés diario por no saber qué cocinar.
- Planear tomando en cuenta el tiempo que tiene para cocinar.
- Utilizar menús y lista de compras para una planificación más rápida.
- Ahorrar tiempo y vueltas al supermercado.

CREATE BETTER HEALTH SNAP-ED

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. Utah State University es una institución de acción afirmativa e igualdad de oportunidades que está comprometida a mantener un ambiente laboral y de aprendizaje sin discriminación o acoso. Para mayor información sobre la política universitaria en contra de la discriminación vaya al sitio https://www.usu.edu/equity/non-discrimination.

© Utah State University 2022

Extension UtahStateUniversity