

INGREDIENTES PARA UNA PRESENTACION DINAMITA

Materiales:

- Hojas de papel en blanco (una por participante)
- Lápiz o lapicero/pluma (una por participante)
- Ejemplo de promociones/ofertas de los mercados de comida

Volantes:

- ¿Qué hay en la despensa?
- Ejemplo de un plan de comidas saludables
- Lista de Comida saludables (lado A) / Hoja de trabajo del plan de comidas saludables (lado B)
- Comparación de compras inteligentes

OBJETIVOS:

Al final del taller los participantes podrán:

1. Nombrar 1-2 beneficios de la planificación de comidas
2. Poder planificar eficientemente las comidas de una semana
3. Encontrar y saber cómo usar el precio de unidad en las tiendas

INTRODUCCIÓN

- **[Pregunte a los participantes]** ¿Qué sucede cuando su familia le pregunta “qué hay para cenar”?
(Ejemplos: ¿Le da un ataque de pánico?/¿va a comprar comida rápida o comida chatarra?/¿se va de compras?) o,

Algunas personas hacen un plan de comidas. ¿Lo hacen ustedes?

- Ahora, más que nunca, necesitamos prestar mucha atención a los alimentos que compramos. Es un reto saber cómo planear y usar nuestro dinero para comprar alimentos saludables para nuestra familia. Cuando decimos saludable queremos

decir alimentos como frutas y verduras frescas, granos enteros o integrales, productos lácteos bajos o sin grasa, proteínas de plantas y carnes magras. Y, comida lo menos procesados o envasados como sea posible.

- **[Pregunte a los participantes]** ¿Puede alguien nombrar algunas proteínas que provienen de las plantas?
(Ejemplos: frijoles, tofu, y mantequilla de maní son ejemplos comunes.)
- Con el fin de ayudarles a lograr este objetivo, el taller del día de hoy se trata de Los 3 pasos para comer saludable y... económicamente. Estos son: **Planear, Comprar y Preparar.**
- Entre otras cosas, aprenderán:
 - Cómo crear un plan de comidas que sea saludable y económico a la vez y
 - Cómo aprovechar al máximo el valor de su dinero en el supermercado.

PARTE 1: PLANIFICAR

- ¿Por qué es tan importante planear las comidas que van a preparar y decidir de antemano qué alimentos necesitan comprar?
- La planeación es esencial para ahorrar **tiempo** y/o **dinero**.

[Pregunta a los participantes] ¿Hay alguien aquí que no quisiera ahorrar tiempo y dinero?

- Planear también les ayudará a comer alimentos más saludables a ustedes y sus familias.
- A pesar que sabemos que hay muchas razones buenas por las que debemos planear las comidas para nuestras familias, muchos no lo hacemos.

[Pregunta a los participantes] ¿Por qué creen ustedes que la mayoría de las personas no planea sus comidas?

(Ejemplos: No tienen tiempo/cuesta mucho trabajo/no saben cómo hacerlo)

- El día de hoy, vamos a comprobar que **¡planificar es poder!** Vale la pena invertir un poco de tiempo al principio para hacer un plan que les permita ahorrar tiempo y dinero más tarde. A continuación veremos la manera de ayudarles a empezar su plan.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

PLANIFICAR- PASO 1: Saber lo que ya se tienen en la cocina

- Antes de ir de compras es importante saber la cantidad de dinero que puede gastar, los alimentos que tiene disponible, que alimentos puede comprar con su tarjeta EBT o estampillas de comida, y también que es saludable.
- Hagan inventario de los artículos básicos que ya tienen en la cocina para que puedan preparar algún platillo sin gastar mucho tiempo y energía. Saber lo que ya tienen les ayudará a comprar sólo los alimentos que necesiten.

[Pregunta a los participantes] ¿Cuántos de ustedes podrían preparar una comida con los ingredientes que tengan en casa ahorita?

- Vamos a tomar unos minutos para hacer una lista de los alimentos que normalmente tenemos en casa.

**[Material para ser repartido entre los asistentes:
Hoja de papel en blanco para hacer la Lista de Mi Despensa]**

- En esta hoja, escriban 10 cosas que generalmente tienen en casa basándose en las necesidades y gustos de sus familias.
- Al ir haciendo la lista, piensen en lo que tienen en la cocina o en el refrigerador que podrían usar para preparar una comida saludable.
- Es importante decir la verdad. ¡Hagan la lista de lo que verdaderamente tienen en casa!

[Pídeles que dediquen alrededor de 5 minutos para hacer la “Lista de Mi Despensa”]

Por favor tengan su lista a la mano. La usaremos para hacer un plan de comidas.

[Material para ser repartido: ¿Qué hay en la despensa?]

- Esta es una lista que preparamos que incluye ejemplos de algunos ingredientes saludables básicos que pueden tener en casa. Con estos ingredientes, ¡pueden preparar comidas maravillosas!

PLANIFICAR – PASO 2 – Decidir qué platillos preparar

- Después de que ya sepan los ingredientes que tienen en casa, el siguiente paso es decidir qué platillo preparar. Vamos a enseñarles a planear comidas que ahorran



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

tiempo, hacen rendir su dinero y les ayudan a alimentar a sus familias con comidas saludables.

[Material para ser repartido: Ejemplo de Plan de Comidas Saludables]

- He aquí un ejemplo de un Plan de Comidas Saludables durante cinco días. Ahora, vamos a centrarnos en las áreas en amarillo de la hoja: La cena en el día 3 y el almuerzo y la cena de el día 4.
- Este es un ejemplo de un Plan de Comidas Saludables para cinco días. En este momento, nos vamos a concentrar en las áreas marcadas en el material distribuido: la cena del primer día, el almuerzo y la cena del segundo día.
- Repase los ejemplos:
 - *Cena día 3 – Guiso/ensopado de verduras que utiliza frijoles. Cocinamos frijoles adicionales para ahorrar tiempo y energía y los usaremos para el almuerzo y la cena del día siguiente.*
 - *Almuerzo del día 4 – Burrito de vegetales con frijoles en una tortilla integral, hecha con los granos de la cena de la noche anterior.*
 - *Cena del día 4 - Guisado de frijol y pavo con pan de maíz y una ensalada verde. También utilizamos los granos de ayer para la cena de esta noche!*
- *Observe cómo utilizamos los frijoles como ejemplo la proteína... mediante la incorporación de proteína vegetal estamos agregando más fibra y menos grasa saturada en las comidas.*
- *Y nos ahorramos tiempo al cocinar suficientes granos para tres comidas. Una vez que los frijoles estén cocidos, sólo toma unos pocos minutos al día siguiente para hacer el burrito de frijoles y verduras para el almuerzo. También ahorramos tiempo y dinero, ya que tener un plan significa que tenemos todos los ingredientes o alimentos a la mano y no tener que correr a la tienda en el último minuto.*
- *¡Ahora les toca a ustedes! Nuestro objetivo es que se acostumbren a planificar la manera de aprovechar al máximo su tiempo, sus alimentos y su dinero. Recuerden, ¡planificar es poder!*
- *El día de hoy vamos a practicar cómo planear tres comidas (como los tres cuadros marcados en la Hoja de Trabajo del Plan de Comidas Saludables): dos cenas y un almuerzo.*
- Cuando usen esta hoja en casa, les recomendamos que busquen ofertas de las tiendas para que puedan aprovechar las ventas al planear sus comidas.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

(Encuesta - ¿Usted recibe los anuncios de las tiendas? Muestre algunos ejemplo de los anuncios)

- Luego, antes de ir de compras, llenen la información para los cinco días del Plan de Comidas Saludables, tal como lo hicimos nosotros en el ejemplo.
- Para diseñar su Plan de Comidas, empiecen con una proteína como plato principal (como carne, pollo, pescado, tofu o frijoles) que le guste a su familia y que puedan preparar el primer día en una cantidad suficiente para que quede para varias comidas.
- Luego, preparen la comida añadiendo su grano integral favorito (como pasta, arroz o pan integral), así como verduras, frutas y productos lácteos.
- Recuerde, si usted participa en CalFresh, CalFresh ofrece a las familias la posibilidad de comprar productos frescos.
- Luego, piensen en cómo pueden hacer r-e-n-d-i-r sus alimentos para aprovecharlos al máximo. Por ejemplo, si van a cocinar frijoles como lo hicimos nosotros, pueden cocinarlos la primera noche y luego usarlos los días siguientes.
- Pueden usar lo que les sobró para crear un platillo diferente que mezcle varios ingredientes en una sola olla (como estofados, guisos, sopas o cacerolas horneadas).
- Al hacer su Plan de Comidas, usen todo lo que puedan de la Lista de Mi Despensa o que hemos preparado para ustedes con sugerencias de alimentos saludables que pueden tener a mano.

[Muestre la hoja de trabajo: ¿Qué hay en la despensa?]

[Pida a los participantes trabajar con la hoja **Listado Comidas Saludable** (lado A) y Hoja de **Plan de Comidas Saludables** (lado B).]

- Su Plan de Comidas Saludables seguramente incluirá algunos ingredientes que no tienen en casa. No se preocupen — ¡en unos minutos vamos a ir al supermercado!
- Ahora, trabajando en pares, tomen unos 10 minutos para hacer un Plan de Comidas, para cada uno/a.
- Pero antes de empezar a diseñar su plan de comidas, hagamos una lista de comidas principales. Esta es una lista de platos principales que disfruta preparando y que su familia le gusta comer!



Healthy Living
...for life!
Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

- A continuación, utilice la lista de comidas principales para diseñar su plan de comidas para usted y su familia. Use la hoja de trabajo Plan de Comidas Saludables (en la parte trasera de la lista platos principales), planee la cena del día 1 y el almuerzo y la cena del día 2. Recuerde, mantenga el mensaje MiPlato en mente. También es posible que desee mirar a nuestro Planificador de Comidas Saludables para las ideas. Te desafiamos a hacer un día sin carne!

[Pídale a una o dos personas que brevemente compartan con los demás el plan de comidas que elaboraron]

- A medida que se acostumbren a planear sus comidas, se les hará más fácil y rápido, y tendrán miles de ideas para llenar su Plan de Comidas Saludables.

PLANIFICAR- PASO 3 – Identificar lo que les hace falta

- El siguiente paso es **saber qué es lo que les hace falta** para que lo puedan comprar en la tienda. Hacer una lista de lo que quieren comprar es importante para mantenerse saludable y no salirse de su presupuesto.

- [Pregunte a los participantes] ¿Qué sucede si no tienen una lista cuando van de compras al supermercado?

(Ejemplos: Gasto más de lo que quiero/compro cosas que no necesito/se me olvidan cosas que necesito)

[pida a los participantes a usar la parte trasera de la hoja en blanco para escribir su lista de compras]

- Ahora, hagamos una Lista de Compras Inteligentes. Empiecen con la hoja de papel en blanco y también usen su Hoja de Trabajo del Plan de Comidas Saludables y su Lista de Mi Despensa.

[Muestre a los participantes las hojas de trabajo]

- Viendo su Hoja de Trabajo del Plan de Comidas, piensen en los ingredientes que ya tienen en casa y lo que necesitan comprar para seguir su plan. Todo lo que les haga falta va en su Lista de Compras Inteligentes.
- No olviden incluir las **cantidades** que necesitan de cada ingrediente. Esta Lista de Compras Inteligentes será su guía en el supermercado.
- Ahora tomen unos 5 minutos para hacer su propia Lista de Compras Inteligentes.



Healthy Living
...for life!
Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

- Ahora que tienen su lista, ya casi estamos listos para ir de compras. Pero antes de hacerlo, vean si tienen algún cupón de descuento para los ingredientes en su lista. **¡Asegúrense de no llevar cupones de artículos que no necesiten!** Si lo hacen, acabarán gastando más en lugar de ahorrar dinero.
- *Antes de salir de casa, no olviden llevar:*
 - 1) su lista
 - 2) los cupones que necesiten
 - 3) su tarjeta EBT CalFresh para comprar frutas y verduras y otros alimentos saludables
 - 3) la tarjeta del club de la tienda para ahorrar en el supermercado.
- *Y ahora, ¡vámonos de compras!*

PARTE 2: COMPRAR

- Una de las mejores formas de ser un Comprador Inteligente es – **¡Limitarse a los ingredientes en su lista!** No importa **cuánto deseen comprar algo, no lo compren si no está en su lista.** Su lista de compras es el resultado de una planificación cuidadosa, y es muy útil para mantenerse saludable y dentro de su presupuesto.
- Recuerden, los niños son muy hábiles para convencernos de comprar cosas que no necesitamos. Si van de compras con sus niños ¡deben poner aún más atención a su lista! Si tienen hambre, asegúrense de comer un bocadillo saludable antes de salir de casa pues es fácil salirse de la lista cuando tenemos hambre.
- No compren nada que no esté en su lista. Sin embargo, hay una excepción. Aprovechen las ofertas de artículos saludables que no se echen a perder y que les gusta tener en casa, tales como atún enlatado o pasta integral.
- Una vez que estén en la tienda, busquen las mejores ofertas. Algunos de los productos que se ofrecen todo el año incluyen:
 - o Proteínas - frijol (negro, cannellini, garbanzo, riñón, pinto)
 - o Verduras - (zanahorias, verduras, patatas)
 - o Fruta - manzanas, plátanos
 - o Granos - arroz integral, avena
 - o Lácteos - (1%) de leche descremada o baja en grasa
- Compra algunos artículos a granel o en envases familiares, que por lo general cuestan menos.



Healthy Living
...for life!
Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

- Leer el precio por unidad es una buena manera de obtener mejores precios.
- El precio por unidad es el precio de los alimentos por libra o por onza. En la mayoría de los supermercados, podemos encontrar el precio por unidad en las etiquetas donde dicen los precios.

[Pida que levanten la mano] Cuando están en el supermercado, ¿cuántos de ustedes buscan el precio por unidad en las etiquetas?

- Es una buena idea acostumbrarse a ver los precios por unidad ya que nos ayuda a comparar dos paquetes de tamaños diferentes, o dos marcas diferentes para encontrar la más económica.

[Material para ser repartido: Comparación de Compras Inteligentes]

- Como muchas personas no saben cuál es la apariencia de las etiquetas que indican el precio por unidad, vean la fotografía que se encuentra en este material que se llama Comparación de Compras Inteligentes.
- En la parte superior de la página pueden ver dos etiquetas que comparan a dos marcas diferentes de salsa de tomate.

[Pregunte] ¿Cuál es el precio por unidad de la salsa de marca reconocida?
(Respuesta—11¢ por onza)

¿Cuál es el precio por unidad de la salsa de marca de la tienda?
(Respuesta—6¢ por onza)

- En este caso, ¡la marca reconocida cuesta casi el doble de la marca de la tienda! Como regla general: **siempre busquen el precio por unidad más bajo.** ¿Cuál marca de salsa de tomate comprarían ustedes?
- ¿Recuerdan que les dije que íbamos a comprobar que **planear es poder?** Esta es la oportunidad de hacerlo. Vean la comparación incluida en la parte de abajo de este material.
- Se trata de precios actuales que encontramos en un supermercado local. Como pueden ver, Lola Pagamucho terminó pagando mucho más por los mismos artículos que Juana Pagamenos. Lola se apresuró y compró los artículos que necesitaba sin fijarse en los precios por unidad, en las ofertas, en las marcas de la tienda, ni en muchas otras oportunidades.
- Juana Pagamenos hizo un plan. Basándose en su Plan de Compras, Juana sabía que necesitaba pollo. Vean donde dice “Pollo fresco”. Aquí pueden ver que Lola Pagamucho compró pollo cortado en piezas, mientras que Juana Pagamenos compró un pollo entero. Al comprar un pollo entero, Juana ¡ahorró \$2.10!



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

- Juana también necesitaba leche. Vean la parte que sigue donde dice “Leche”. Lola compró dos cuartos de galón de leche, y Juana compró un recipiente de medio galón, que es la misma cantidad de leche que dos cuartos de galón. Como pueden ver, comprar medio galón cuesta \$1.59 menos que comprar dos de un cuarto—¡un mejor precio!
- Tome un momento para revisar la Hoja comprador inteligente con su vecino.
- Si consultan su tabla, podrán ver otras áreas en las que Juana ahorró dinero usando un cupón para cereal, usando su tarjeta del club de la tienda para chícharos congelados y aprovechando los artículos en oferta como los frijoles enlatados.
- En este ejemplo de la vida real, Lola gastó casi \$24.00 y Juana gastó aproximadamente \$17.00. Así que, en estos mismos seis artículos, ¡Juana ahorró **más de \$7.00!** ¿Se dan cuenta ahora de cómo **planear es poder** y hacerlo nos convierte en compradores inteligentes?

PARTE 3: PREPARAR

- Ahora, llegó el momento de regresar a casa y seguir su Plan de Comidas Saludables.
- Si hicieron lo correcto durante la **planeación** y la **compra**, el tercer paso—**preparación**—es muy sencillo. Ya tienen su plan. Ya fueron de compras y ahora tienen todo lo que necesitan para seguirlo. ¡Lo único que les queda por hacer es llevarlo a cabo!

[Pregúntale a Los participantes:] ¿Hay consejos de preparación de alimentos que le ahorran tiempo y dinero que la práctica que le gustaría compartir con el grupo?
 [Reconozca y agradezca las sugerencias y otras ideas...]

- Almacene los alimentos correctamente y de inmediato para preservar la frescura. La comida que se tira es dinero perdido!
- Trate de preparar algunas comidas por adelantado, cuando tenga tiempo prepare ingredientes por adelantado.
- Duplique o triplique algunas recetas y congele comidas en contenedores de tamaño individuales.
- Pruebe hacer algunas comidas sin carne, puede usar frijoles o guisantes no se limite a hacer ensaladas.



Healthy Living
...for life!

Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
 3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California

- No olviden cocinar de manera saludable, tal como asar, hornear, cocinar a la parrilla o al vapor—en lugar de freír sus alimentos.
- Recuerde guardar la comida que les sobre inmediatamente después de acabar de comer para que puedan usarla al día siguiente como lo planearon.

CONCLUSION

- Para repasar, aquí están los puntos importantes de **los 3 pasos para comer saludable y...económicamente**.
 1. Hagan una lista de los alimentos que tienen en casa.
 2. Hagan un Plan de Comidas Saludables para comer durante la semana.
 3. Hagan una lista de los alimentos que deben comprar en el supermercado.
 4. Sean “Compradores Inteligentes” en el supermercado.
 5. ¡Sigán su Plan de Comidas cuando lleguen a casa!
- ¿Ya se convencieron de que **planear es poder**? Ya vimos cómo Planear Comidas Saludables ayuda a ahorrar tiempo y dinero. También recibieron sugerencias para realizar compras inteligentes y aprovechar su dinero al máximo en la tienda. Y finalmente, recibieron ideas para preparar comidas saludables sin salirse de su presupuesto.
- Así que, la próxima vez que su familia les pregunte “¿qué hay de cenar?”, ¡sabrán exactamente qué decirles!

Muchas Gracias!



Healthy Living
...for life!
Nutrition Services • Alameda County Public Health Department

Alameda County Public Health Department • Nutrition Services •
3600 Telegraph Ave. • Oakland, CA 94609 • 510-595-6454

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas. Para consejos saludables, visite www.campeonesdelcambio.net. •Departamento de Salud Pública de California