

# Un estilo de vida saludable

## Ahorre en la comida

### Planear es siempre lo mejor

Siga los siguientes pasos para planear su visita a la tienda o supermercado.

1. Haga un presupuesto y no se salga de él! Averigüe que cantidad puede gastar en comida y, si su familia recibe estampillas para la comida, sume el valor a la cantidad total.
2. Aparte tiempo los fines de semana para planear el menú de la semana. Si tiene tiempo, revise los anuncios de rebajas y recorte los cupones.

#### Cuando planee qué cocinar:

- Use alimentos que ya tiene en casa.
  - Use lo que sobra de otras comidas.
  - Escoja alimentos de dos o tres grupos alimenticios (granos, carne/huevos/frijoles/tofu, vegetales, frutas o productos lácteos).
  - Use frijoles, huevos y tofu en lugar de pollo o carne.
  - Use frutas y vegetales de la temporada ya que cuestan menos.
3. Haga una lista para comprar los alimentos que necesita para el menú de la semana.
  4. Revise la lista, calcule más o menos el costo y compárelo con la cantidad de su presupuesto. ¿Cuadra esta lista con su presupuesto?

### Ideas fáciles para sus visitas a la tienda o supermercado

- Compre en el mercado de campesinos o en tiendas de descuentos. Frecuentemente los productos allí son más frescos y cuestan menos que en el supermercado.



- ¡Coma antes de salir de compras!, si va con hambre todo le apetecerá y puede que gaste más.
- Compre solamente lo que aparece en su lista.
- Los productos con la marca del supermercado tienden a costar menos que las marcas comerciales. Para comparar precios, fíjese en el costo “por unidad” que aparece en las etiquetas a la orilla del estante o anaquel.
- Recuerde el precio de los productos que compra frecuentemente para que se dé cuenta cuando están rebajados.
- Compre en grandes cantidades, luego divídala en porciones más pequeñas para usarlas luego o comparta el producto y el costo con familiares y vecinos.
- Limite los productos altos en calorías y bajos en vitaminas, minerales y fibra como gaseosas, Kool-Aid, pasteles pequeños, caramelos, bocadillos en hojuelas (chips), encurtidos y aceitunas. Compre los productos de los pasillos junto a las paredes del supermercado donde se encuentran los productos frescos como carne, pescado, aves, productos lácteos y el pan. Pase por los pasillos internos solamente

para buscar algo que aparece en su lista. En estos pasillos se encuentran productos precocidos (empaquetados o enlatados) que pueden costar más y tener menos vitaminas, fibra y minerales que los productos frescos.

### Tenga siempre a mano estos artículos de bajo costo:

- Frutas enlatadas (envasados en su propio jugo o en un almíbar ligero).
- Vegetales enlatados o congelados.
- Arroz, pan, galletas, tortillas y papas.
- Frijoles, chícharos y lentejas en grano.
- Cereal en hojuelas, pan rallado o avena (puede agregárselos a la carne molida para aumentarla).

### Consejos para ahorrar tiempo y dinero

El **desayuno** le da la energía para el día, ¡no olvide tomarlo siempre!

- Ahorre tiempo en las mañanas, prepare todo lo que va a necesitar antes de acostarse.
- Tenga en casa alimentos fáciles de llevar en su mochila o bolsa como pasas, frutas, barras de granola y cereales secos.
- Sirva lo que sobró de la cena anterior.

### Recetas fáciles para el desayuno:

- **Waffle waz-up:** Caliente un waffle congelado en la tostadora y agréguele yogurt y frutillas encima. Pruebe los de harina integral, waffles con arándano dulce el de bajas calorías.
- **Perro caliente de banana:** Úntele mantequilla de cacahuete a una banana y agréguele pasas.
- **Desayuno en bolsa:** Mezcle cereal, frutas disecadas (pasas, arándanos agrios o duraznos) y fruta seca (almendras, nueces y cacahuates).
- **Cinnamon crunch:** Úntele mantequilla de cacahuete a una galleta de arroz con sabor a manzana y canela.

- **Shake-it-up!:** Mezcle leche, fresas y banana, en la licuadora y licue por 30 segundos.

El **almuerzo** es otra oportunidad para darle a su cuerpo más calorías sanas.

- Un almuerzo saludable puede ser el de la escuela o el preparado en casa.
- Si su niño lleva su almuerzo a la escuela, prepárelo la noche anterior y deje que el escoja la fruta y otros alimentos.
- Si su niño come en la escuela, háblele de las diferentes opciones como: escoger leche de bajas calorías en lugar de leche chocolatada.
- Déle lo que sobra de la cena anterior.

### Comidas fáciles para el almuerzo:

- Emparedados
- Fruta fresca o envasada
- Zanahorias miniaturas
- 1 galleta
- Leche (puede comprarla en la escuela)

La **cena** no tiene que ser una comida costosa ni tomar mucho tiempo en prepararla.

- Es una tentación pedir una pizza para llevar, pero es costosa.
- Haga una lista de comidas que pueda preparar en 20 minutos.
- Comience escogiendo un almidón como arroz, pasta, tortilla, papa o pan para pizza y agregue un alimento de dos o tres grupos alimenticios diferentes (carne o frijoles, vegetales o un producto lácteo).

### Ideas para recetas de 20 minutos:

- Papas horneadas con queso, vegetales y salsa. Sirvalo con pechuga de pollo, chuletas de cochino o carne de res horneada.
- Tortilla cubierta con frijoles fritos, salsa, jitomates, pimentones, cebolla y carne cocida de res, pavo o pollo.
- Pasta con salsa para espagueti y vegetales, carne o pavo.

## Ideas para recetas de bajo costo

### Sopa de lentejas o chícharos

Para 4 personas

- 1 taza de lentejas o chícharos en grano
- 1 cebolla grande en rebanadas delgadas
- $\frac{2}{3}$  taza de apio picado
- 4 tazas de agua
- 1 cucharadita de sal
- 2 cucharadas de margarina (opcional)

Enjuague los chícharos. Coloque todos los ingredientes en una cacerola y póngala a hervir. Cúbrala y cocine por 30 minutos o hasta que se ablanden las lentejas o los chícharos.

### Variaciones

- **Sopa con carne:** Antes de cocinarla, agregue trozos de jamón cocido a la sopa y no agregar la cucharadita de sal.
- **Crema de chícharos:** Mezcle  $\frac{1}{2}$  taza de leche en polvo en  $\frac{1}{2}$  taza de agua y agréguela a la sopa 5 minutos antes que esté lista.

### Pan de carne

Para 6 personas

- 1½ libra de carne molida
- 1 taza de cereal de hojuelas trituradas (hojuelas de maíz o Wheaties)
- 1huevo
- $\frac{1}{2}$  taza de zanahoria rallada
- $\frac{1}{3}$  taza de espinaca (fresca o congelada), cocida y escurrida
- $\frac{1}{3}$  taza de agua
- 1 cucharadita de sal

Combine los ingredientes y échelos en un envase para hornear pan. Hornéelo por 1 hora a 350° F.

## Recursos

### Mercado de campesinos local

Venden frutas frescas y vegetales cultivados por campesinos cercanos. En el estado de Washington existen unos 125 mercados campesinos y 17 en el área de Seattle. La mayoría están abren desde la primavera hasta el otoño y unos cuantos abren el año entero. Para encontrar el más cercano a su comunidad llame al 206-706-5198 o visite [www.wafarmersmarkets.com](http://www.wafarmersmarkets.com).

### Programa de alimentación suplemental para mujeres, infantes y niños (WIC, por sus siglas en inglés)

Este programa provee vales para comprar comida, ofrece información y clases para mujeres embarazadas, madres primerizas, recién nacidos y niños hasta los 5 años de edad. Para ubicar la clínica más cercana y para averiguar si usted y su familia califican llame al 800-841-1410 o visite [www.doh.wa.gov/cfh/WIC/default.htm](http://www.doh.wa.gov/cfh/WIC/default.htm).

### Programa de estampillas para recibir comida

Ayuda a personas con bajo o no ingreso a comprar y puedan consumir una variedad de alimentos. Para averiguar si su familia califica llame al 800-221-5689 o visite [www.fns.usda.gov/fsp/](http://www.fns.usda.gov/fsp/).

#### Para más información

- [www.seattlechildrens.org](http://www.seattlechildrens.org)
- El proveedor de atención médica de su niño

---

Seattle Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos bajo solicitud. Llame al Departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al 206-987-5205 o 206-987-2280 TTY.

Este volante ha sido revisado por personal clínico del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

© 2004, 2007, 2010 SSeattle Children's Hospital, Seattle, Washington. Derechos reservados.

9/10  
CE431S