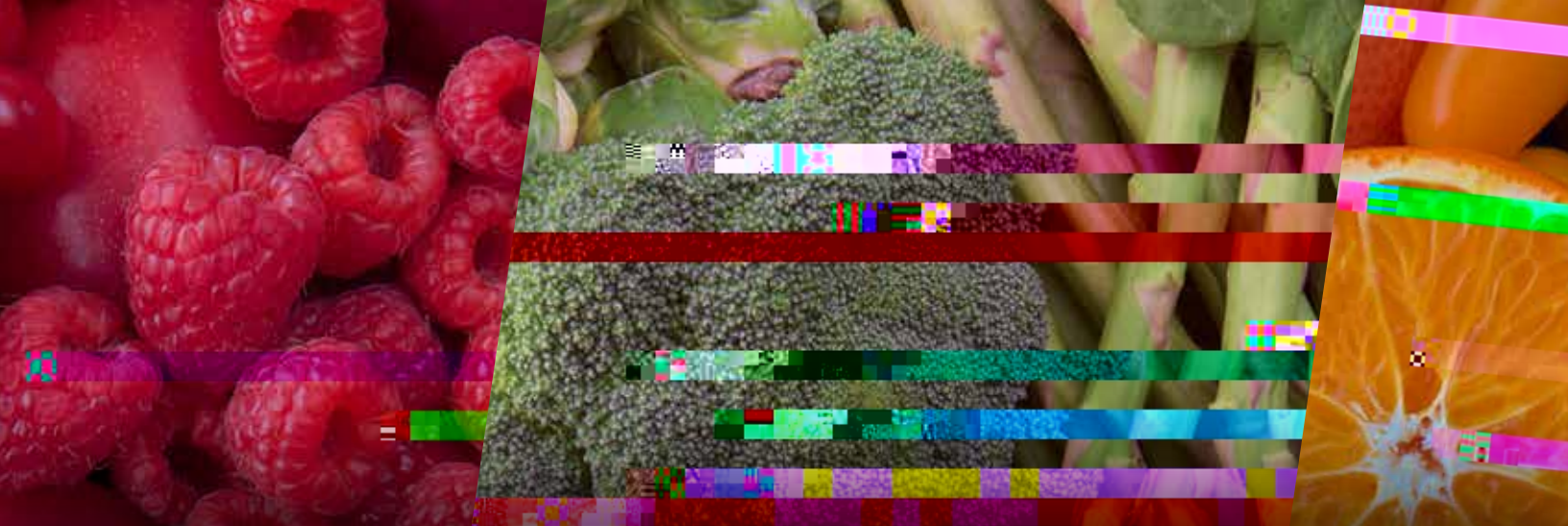




Guía de **COMESTIBLES**

heart.org/recipes





En el interior de la Guía:

Conéctate con lo básico	1
Prepara tu presupuesto para alimentos	1
Acerca de SNAP	2
Recomendaciones para comer de manera saludable	2
Planificación de tu comida	3
Mantén una dieta bien equilibrada	5
Cuando vayas de compra	6
Conoce la etiqueta de la fecha	6
Plantilla para la lista de comestibles	8





Healthy For Good™

He

Limite los dulces y azúcares añadidos. La mayoría no deben consumir más de 100 calorías (alrededor de 6 cucharaditas) de azúcar añadido al día. Los hombres, no más de 150 calorías (9 cucharaditas) al día. Comer demasiado azúcar puede causar obesidad, diabetes u otro problema de salud.

Limita las carnes procesadas a no más de dos porciones por semana. La carne procesada incluye carne para sándwich, alchichas, tocino, hot dog. Esto puede aumentar el contenido de sodio en la dieta.

Trata de comer cinco porciones a la semana de nueces, semillas o legumbres (frijoles). Pueden ser buena fuente de grasas saludables, nutrientes y fibra.

Trata de no comer más de 1,500 mg de sodio al día. Esto le ayudará a reducir el riesgo de enfermedades cardíacas. Es una buena manera de reducir el sodio en la dieta. La siguiente es una lista de algunas estrategias:

- Lee la información nutricional en la caja. La mayoría de los alimentos eligen el producto con la menor cantidad de sodio que pueda encontrarse en la tienda.
- Busca los alimentos etiquetados como bajos en sodio o sin sal agregada.
- Drena el jugo de los alimentos enlatados para eliminar parte del sodio.

Planificación de la comida

Cocinar en casa puede parecer que consume mucho tiempo. No obstante, puede ahorrar tiempo si se organiza y se prepara. También puede ahorrar dinero!

Utiliza un calendario y escribe la comida para la semana. Si sabes que vas a comer fuera durante la semana, anótalo en el calendario y elimina el costo de preparación.

El sitio web Health For Good tiene casi 100 opciones saludables para el corazón que son fáciles de preparar y están al alcance de la mano. También tiene ideas de muchas recetas y habilidades para cocinar. (heart.org/recipes)

Llévate un registro de las recetas que le gustan a tu familia. Anótalas en las recetas de la librería o en un cuaderno de recetas para la semana siguiente.

Esto con algo no lineal me ayuda a elegir al elegir recetas para realizar compras. Te ayudará a tomar decisiones más saludables mientras se manejan dentro del presupuesto.

Verifica el tamaño de las porciones en las recetas y las etiquetas con los datos de nutrición en los alimentos en caja o en lata. Utiliza el tamaño de porción sugerido cuando vayas a la comida. Esto ayudará a que la familia obtenga la cantidad adecuada de calorías. También hará que la comida rindan más. Muchas recetas tienen porciones como para que sobren.

El uso de carne y pescado congelados puede hacer que la planificación de las comidas sea fácil y rápida. El ahorro en la compra es una magnífica fuente de ahorro. Además puede ahorrar dinero si compra a granel. Aunque cocinar, a veces se requiere cortar la grasa de la carne y quitarle la piel al pollo.

Intenta hacer una comida sin carne cada semana. Los granos integrales, los frijoles son una gran fuente de proteína. Además son más accesibles y podrán requerir menos trabajo para prepararlo que la carne o los mariscos.



Planificación de la comida (continuación)

Cocina más en casa y limita las comidas preparadas o listas para servir, pues tienden a ser más caras. Por lo general, también contienen más azúcar, almidón y grasas con el aderezo. A menudo, un poco de rancho.

Compra frutas y verduras de temporada. Los productos de temporada son los más frescos y baratos, son más accesibles de precio. La zanahoria, papa, berdora son igualmente fáciles de encontrar disponible físicamente. Por lo general, los plátano, la manzana, naranja son la fruta más económica durante todo el año. (Para obtener el mejor precio, compra a granel, pero no compre más de lo que pueda consumir de lo que se echen a perder.) Muchos mercados de agricultores aceptan SNAP. Con la tarjeta lo aceptan!

- **Compra en el mercado de agricultores de tu localidad para los alimentos frescos y buenos precios.** Con frecuencia, al ver los productos tendrás ideas sobre qué puede cocinar.
- **Prepara guisados, sopas y otras recetas con productos de temporada cuando los ingredientes están en su mejor punto, y luego congélalos.** Esto mantendrá la comida con mejor sabor podrá tener una cena rápida en una noche ocupada.

Conserva tu refrigerador y tu despensa surtidos con frutas y verduras congeladas y en lata. Tienen mucho beneficio nutricional, incluyen demasiada calorías. Y no se van a echar a perder. Compara la etiqueta de los alimentos elige los productos con la menor cantidad de sodio y azúcar agregado.

Empaca tus propios bocadillos saludables. Coloca fruta y verdura cortada en bolsas donde puedas poner la porción, para tener bocadillo fácil y saludable en cualquier lugar.

Haz que las comidas sean un asunto familiar! Tu hijo estará más emocionado por comer cuando han estado involucrado. En el laboratorio de la cocina asignando áreas adecuadas para la edad de los miembros de la familia, como ayudar a preparar lista, recoger los platos, leer la etiqueta o de cargar lo comestible. Si eres padre/madre de familia que trabaja hasta tarde, lo mismo para los adolescentes también pueden ayudar a comer. Ayudar a preparar la comida y le deja involucración básica.

Recorta cupones. Consera la circular para ir a el frente de la tienda de abarrotes local para ver lo que ofrecen. Recolecta los cupones y gárdalos en un sobre para llevarlos contigo.

Hay una lista

Con base en la receta para la semana, escribe los ingredientes que necesitas comprar. Ir a la tienda de abarroes sin una lista no es inteligente. Es probable que gastes más dinero en compras de impulso o que pierdas tiempo dando vueltas por la tienda. También es más fácil que te olvides lo importante.

Estos consejos te ayudarán a preparar la lista:

Utiliza la plantilla para la lista de compras incluida al final de esta guía.

Cada fin de semana, programa un tiempo en calma para planificar las comidas. Guarda la receta, la lista de comestibles y ponlos en el mismo lugar, para facilitar la planificación.

Sé específico. Anota la cantidad: 4 tomates, 2 cebollas, 1 lb de carne molida magra. Anota también en la lista lo que necesitas.

Agrega a la lista los bocadillos saludables. Tu familia va a coger frutas y verduras en el lugar de compra o a ir en el día siguiente si es posible.

Cada semana, haz inventario de lo que tiene la despensa y el refrigerador. Antes de salir para la tienda, asegúrate de que la lista tenga todo lo que necesitas.

Mantén una buena lista

Una despensa llena de artículos no perecederos ayudará a asegurar que tienes

Consejos para la compra

Cuando estés en la tienda, no pierdas el enfoque. Ha trabajado duro para mantenerse dentro del presupuesto y elegir alimentos saludables. No te pierdas el trabajo!

Estos son algunos consejos para tener en mente:

Conoce los diferentes tipos de tiendas de abarrotes y los precios que cobran. Una tienda de abarrotes típica ofrece una amplia selección de alimentos saludables para el hogar. Un supermercado es más grande y vende alimentos junto con ropa, electrónica y otros artículos para el hogar. Muchas tiendas de conveniencia son más pequeñas (a menudo conectadas con una estación de gasolina) que ofrecen principalmente bocadillos y alimentos empaquetados. La tienda de abarrotes es especializada en alimentos y bebidas de comida, pero almacena con menor variedad. La tienda de abarrotes y el supermercado tienden a tener los precios más accesibles en los alimentos. Visita la tienda de abarrotes cerca de casa para facilitar todo lo posible la compra.

Conoce los pasillos y anaqueles de tu tienda de abarrotes. Busca los marcadores en los pasillos para ayudarte a encontrar los artículos. Pide al personal que te oriente para ahorrar tiempo.

Compara los precios mientras compras. Los productos con la marca de la tienda podrán ser más accesibles.

Inscríbete en las tarjetas de recompensa y en los cupones en línea, cuando las tiendas los tengan. Podrás recibir alea de censo con ahorro especial.

Usa los cupones para los alimentos que planifiques comprar. Y compara los precios! Tener en cuenta para los artículos no siempre significa que es la mejor oferta.

Busca panes y cereales de grano integral con menos sodio y menos azúcares añadidos. Por lo general, los cereales con la marca de la tienda son más accesibles. Elige grano tradicional, como arroz, en lugar de la versión instantánea.

Elige productos lácteos sin grasa o bajos en grasa. Compra el recipiente más grande que se pueda terminar antes de la fecha de vencimiento.

Compra a granel cuando puedas. Casi siempre ahorra dinero. Compra productos congelados o con ayuda de anaqueles para obtener más por el dinero (antes de comprar, asegúrate de tener espacio y paciencia de ponerlo en el congelador para los artículos a granel). Puede ahorrar congelar en porciones individuales o congelar lo que necesites para futuras recetas.

Compra sólo lo que consumes en una semana de productos agrícolas frescos. Y recuerda: los productos enlatados o congelados pueden ser más baratos e igualmente saludables. (Busca productos con menos sodio y menos azúcares añadidos.)

Guarda tus recibos. Cuando llegues a casa, compara lo que gastaste con lo que presupuesto. Deberás necesitarlo, así como la planificación del presupuesto de la comida.

Conoce la etiqueta y la fecha

Aprender a leer y entender el empaque de los alimentos es clave para saber lo que contienen los alimentos la mejor manera de guardarlo y prepararlo. Los ingredientes con los que se dicen cómo obtener con rapidez la información que necesitas cuando compras cocine alimentos saludables para tu familia.

La etiqueta con los datos de nutrición (en la parte inferior) contiene información útil. Úsala en la tienda cuando compares productos, ten en cuenta cuando divides la comida en porciones. Esto es lo que necesitas saber.

Comienza aquí. Observa el tamaño de la porción que una porción contiene el paquete.

Verifica el total de calorías por porción. Mira el tamaño de la porción que una porción realmente está comiendo. Si duplica la porción que come, duplica la calorías que consume, incluyendo el porcentaje del valor diario (% VD).

Limita estos nutrientes. Limite el sodio a máximo

El a la m e ra del permercado le p ede a dar a omar deci ione m ana c ando compra. Ponga la cantidad q e nece ia j no al prod co re i e i ene alg n c p n. Planear con an elaci n le a dar a ahorrar iempo dinero!

Recuerde comparar las etiquetas y elegir productos con la menor cantidad de sodio, azúcares a ñ adidos, grasas saturadas y grasas trans que pueda encontrar en la tienda.

Verduras frescas

Cantidad	Cupón
E p rrago	☐
Br coli	☐
Zanahoria	☐
Coli or	☐
Apio	☐
Mai.	☐
Pepino	☐
Lech ga/ ege ale	☐
Cebolla	☐
Pimien o	☐
Papa	☐
E pinaca	☐
Calaba a	☐
Cam a e	☐
Toma e	☐
Calabaci a	☐
	☐
	☐

Frutas frescas

Cantidad	Cupón
Man. ana	☐
Ag aca e	☐
Pl ano	☐
Fre a	☐
Cere a	☐
Toronja	☐
U a	☐
Ki i	☐
Limone amarillo /	
Limone erde	☐
Mel n	☐
Naranja	☐
D ra no	☐
Pera	☐
Cir ela	☐
	☐
	☐

Granos integrales

	Cantidad	Cupón
Pan	_____	☐
Arroz integral	_____	☐
Cereal	_____	☐
Quinoa	_____	☐
Avena	_____	☐
Pasta	_____	☐
Tortilla	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐

Productos esenciales para cocinar/hornear

	Cantidad	Cupón
Aceite de oliva extra virgen	_____	☐
Harina (trigo integral)	_____	☐
Receta para cocinar antiadherente	_____	☐

Carnes y mariscos frescos/congelados

	Cantidad	Cupón
Pechuga de pollo	_____	☐
Carne de res /de pavo	_____	☐
molida (magra)	_____	☐
Carne fría para almuerzo	_____	☐
Salmón	_____	☐
Filete de pescado blanco	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐

Carnes y mariscos en lata/en bolsa

	Cantidad	Cupón
Pollo	_____	☐
Salmón	_____	☐
Atún	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐

Alimentos básicos para la alacena

	Cantidad	Cupón
Mantequilla de nueces (cacahuate, almendra)	_____	☐
Nueces (almendra)	_____	☐
Sal	_____	☐
Sopa de caldo	_____	☐
Sal para el paquete	_____	☐
_____	_____	☐
_____	_____	☐



Healthy For Good

heart.org/recipes

