

# ¿QUE ESTA EN SU PLATO?



## CUMPLIENDO LAS METAS DE MIPLATO DENTRO DE SU PRESUPUESTO

### Recursos:

[www.choosemyplate.gov](http://www.choosemyplate.gov)

USDA: *Nutrition and Wellness Tips for Young Children*

Food and Nutrition Information Center

National Food Service Management Institute *Care Connection*

Cornell University Food and Brand Lab

My Plate 10 Tips Educational Series

## ¿Comer saludable dentro un presupuesto?

Usted no esta solo si usted piensa que cuesta demasiado para comer alimentos saludables dentro un presupuesto. Añadido a esto, los niños a menudo no quieren comer los alimentos que son saludables para ellos, ¡usted puede sentir que va a tirar el dinero!

La buena noticia es que se puede ser realmente asequible y fácil de servir alimentos saludables recomendado por MiPlato y requerido como un participante del Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (CACFP). ¡Los estudios han demostrado que servir frutas y verduras para la merienda en realidad le puede ahorrar dinero! Raciones de tamaño pequeño en meriendas pueden costar alrededor de 2 centavos menos que el promedio de raciones de tamaño pequeño de alimentos como galletas.

MiPlato muestra los cinco grupos de alimentos que son los componentes básicos de una dieta saludable utilizando una imagen familiar de una configuración de lugar para una comida. Antes de que comemos, todos estamos animado a pensar en lo que sucede en nuestros platos, tazas y vasos. ¡Este entrenamiento te ayudara a llenar sus platos con comidas saludables sin romper el banco!



### VEGETALES ¡Variar sus vegetales!

El potasio es un nutriente importante en la dieta, el cual la mayoría de los estadounidenses carecen. Las papas es la fuente más grande, más asequible de potasio en el departamento producción.

### FRUTAS ¡Enfocate en las frutas!

¡Colorea tu plato! Rellenar con rojo, amarillo, naranja, azul, y frutos morados. Úsala de temporada, fresca. Massachusetts tiene como recoger tus propias frutas en las granjas, en todas las regiones del estado.



### GRANOS Asegurese de que por menos la mitad de granos sean integrales.

Solo porque el pan es marrón y diga en el paquete “pan de trigo”, no significa que es granos entero. Leer los ingredientes listado para estar seguro que la primera palabra es “entero”.

### PROTEINA Elija proteína magra.

Prepare horneado, hervido, o a la parrilla. ¡Combínelos! Frijoles secos, chicharos y huevos, ¡todos son gran fuentes de proteína!



### LACTEO Consiga sus alimentos ricos en calcio.

Sirva leche en el desayuno, almuerzo y cena que sea leche con 1% de grasa o son grasa para niños de 2 años o más. Busca yogur bajo en grasa y azúcar. Elija quesos bajo en grasa y sal.

## Construir un plato saludable con vegetales

**Un plan para comprar verduras en todas las formas le ahorrara dinero. Las verduras frescas, congeladas, y enlatadas son todos nutritivas. De hecho, los productos enlatados y congelados suelen ser recogidos y empacados, enlatados/congelados en su apogeo, que es ideal para un gran contenido de nutrientes:**

- ⇒ ¡Comprar verduras frescas cuando es la temporada! Le costara menos y tendrá mejor sabor que los productos fuera de temporada que han sido enviados a larga distancia.
- ⇒ Comprar verduras enlatadas o congeladas en cualquier época del año. Busque verduras que no tienen salsa o sal añadido.

El USDA estima que si usted compra las verduras frescas de temporada, enlatados y congelados, obtendrá alrededor de más de 3 raciones que si usted fuese comprar solamente productos frescos. Eso hace que sus dólares para alimentos vaya más lejos.

La gran pregunta: ¿Como puedo animar a los niños a comer verduras?

Esto toma tiempo para nuevos alimentos ser aceptados. Aquí están algunas ideas para obtener que los niños se entusiasmen con vegetales.

- 👍 Deje que los niños escojan las verduras en un viaje de campo al supermercado de mercado de los agricultores.
- 👍 Haga que los niños ayuden a preparar los vegetales, tales como lavar las patatas o desgarrar las hojas de lechuga.
- 👍 Tenga un día de probar sabores de vegetales. Anime a cada familia a traer un vegetal único para su programa. Pasa tiempo mirando el color, la forma, y la textura. Entonces tener una prueba de sabor real. Recuerde, probando no es igual a comiendo. Haga muestras muy pequeñas.
- 👍 Haga que sea divertido. Sirva palitos de vegetales con una salsa o crema acreditable como yogur o puré de garbanzos para la merienda.



**¡A todos nos gusta las papas!**

**Alrededor de 19 centavos por ración, la papa es las más grande y más asequible fuente de potasio en el departamento de verduras. Aun mejor, son rápidas y fáciles de cocinar en el microonda. Dos ideas:**

- Clásica papa “horneada”:** Lavar 6 papas. Haga una ancha y profunda cortada a cada papa, de aproximadamente una pulgada para permitir que salga el vapor. Coloque en un plato apto para microonda y cocine a fuego alto 10-12 minutos. Use guantes de cocina, retire el plato caliente. Con cuidado, hacer la hendidura grande y ahuecar con un tenedor. Servir con sus ingredientes favoritos, como salsa.
- Papas “asadas” en el microonda:** Lavar 6 pequeñas papas y cortar en cubos de 1 pulgada. Coloque en un plato apto para microonda y rociar con 1-2 cucharadas de aceite de oliva. Espolvorear con las hierbas o condimentos de su elección, como el tomillo, el romero, pimentón y mezclar bien. Cubra (si se utiliza una envoltura de plástico, meter un pequeño agujero en el plástico para ventilar) y cocer durante 10-12 minutos. Use guantes de cocina, retire el plato caliente y sirva.

*Hace aproximadamente 6 raciones de 1/2 taza.*

## Construir un plato saludable con frutas

El mismo consejo para ahorrar se puede tener tanto en las frutas como con los vegetales. Planea la compra de frutas incluyendo frescas, congeladas, y enlatada. Recuerda:

- ⇒ Comprar frutas frescas de temporada. Es difícil esperar las bayas de verano, pero siempre va a ahorrar dinero y obtener la fruta fresca más sabrosa, cuando es localmente fresca.
- ⇒ Comprar frutas congeladas sin adicción de azúcar y fruta en conserva envasados en agua. Las frutas son lo suficientemente dulce todo por su cuenta.

Todas las frutas proporcionan nutrientes similares a los vegetales. Las frutas son naturalmente dulce cuando son consumidos enteros, estas contienen una buena cantidad de fibra, no es como el jugo de frutas.

### Una pequeña pregunta (quizás): ¿Como puedo animar a los niños a comer frutas?



- 👍 ¡Mantenga frutas visibles! Tenga un tazón de fruta sobre la mesa.
- 👍 Frutas hacen una buena merienda, muchos vienen en su propio “paquete”.
- 👍 Experimente con frutas como parte de la cena. Anadir a una ensalada junto con vegetales para una sorpresa dulce.
- 👍 Tenga un día de probar sabores de frutas. Todos nos metemos en la rutina con nuestras frutas favoritas, al igual que vegetales proporcionan una gran oportunidad para examinar el color, la forma, y textura.

### Diviértete con frutas

Incluso entre su presupuesto, usted puede divertirse parte del día con frutas. Muchos niños les gustan comer cualquier cosa en un palito (pincho). Considere algunas de estas ideas:

- Pincho de arco iris de frutas en el verano son maravillosos en el verano. Usted usualmente puedes conseguir todas los colores en las frutas en temporada.
- Haga que los niños hagan perfectas meriendas de frutas y yogurt. Esta es una actividad fácil que puede involucrar a todas las edades. Use cualquier fruta que tiene, es bueno para el uso de pequeñas cantidades de otros menús. Funciona con frutas congeladas y enlatadas.
- Haga un pincho con 2 componentes usando fruta y queso para una merienda. Recuerda, usted puede utilizar no solo palitos o palillos para pinchos, pero finas franjas delgadas para los niños más pequeños, para la seguridad.
- Al ahorrar dinero comprando por mayor, tener un plan para el uso de todo. No es una ganada si usted termina lanzando parte de sus compras. Frutas sobre maduras son excelente para uso en productos horneados.
- Piensa en frutas como tu mejor postre. ¿Alguna vez ha escalfado peras, horneado manzanas, o salteado bananas? Trata a cocer a la parrilla piñas o duraznos... ¡yum!

## Construir un plato saludable con granos

Haga la mitad de los granos consumido sean granos integrales. Esto puede significar leer las etiquetas, pero conseguir granos integrales en su dieta no tiene que costar más. De hecho, muchos de sus granos favoritos están disponibles como granos integrales por el mismo precio que los productos de granos refinados. ¡Otra ventaja es la fibra extra en granos integrales puede mantenerlo satisfecho por más tiempo!

⇒ Para panes, buscar la palabra “whole” (entero) en la lista de ingredientes. El color no significa nada.

⇒ Comprar la versión de granos integrales de alimentos ya consumido. Arroz integral, en vez de blanco. Usted puede comenzar al mezclar arroz integral con arroz blanco y suavemente introducir el arroz integral hasta conseguir acostumbrarse al cambio.

### ¿Pero podrán los niños (o adultos) comer granos integrales?

Esto toma tiempo para algunos aceptar alimentos con granos enteros en vez de productos refinados. Algunos alimentos son ya favoritos como granos integrales, como la avena.

👍 Mezcla esto. Trata mezclando granos integrales con productos de granos refinados como arroz y pasta. Haz un sándwich con pan integral de grano entero en un lado y pan blanco en el otro lado.

👍 Haz una prueba de granos integrales. Cambia la versión a granos enteros de galletas, cereales, y otros alimentos favoritos de los niños.



### ¡Su dólar se extiende con alimentos como el arroz integral!

¡Con tan solo 10 centavos y 100 calorías por ración, el arroz integral es una gran opción para su bolsillo y la salud! Trata estas tazas de arroz integral que incorporan la estrategia “cocina una vez y come un par de veces”. Arroz integral puede ser guardado en el refrigerador por 3-4 días y congelado por hasta 6 meses. Cocine una gran cantidad de arroz integral y incorpore en dos o tres comidas:

1. Comienza con 1/4 taza de arroz integral cocinado en un recipiente.
2. Haga capas de vegetales en variados colores.
3. Cubra con proteínas saludables (por lo menos 1½ onzas), como pollo a la parrilla, pollo horneado, frijoles pintas cocinados, o huevos duros hervidos. Luego sazone o adorne:

- Un tazón estilo Mexicano o sudoeste: decore con queso rallado bajo en grasa, salsa, cilantro, lima.
- Un tazón estilo Asiático: adorne con salsa tailandesa y salsa de curry.
- Tazón en el desayuno: haga capas con frutas en vez de vegetales. Cubra con nueces, si los niños son mayores de 3 años. Adorne con canela, rociar azúcar marrón, y agregar leche.

*Cada tazón hace reúne hasta 1½ onzas de carne/alternativa de carne y ¼ taza de pan/grano para un niño entre 3-5 años en el almuerzo/cena. En un desayuno, use 1/4 taza de arroz y ½ taza de fruta o vegetal para acreditar como una ración de pan/grano y una fruta/vegetal.*



## Construir un plato saludable con proteínas

Todo el mundo necesita una variedad de carnes/alternativas de carne cada semana. Estos alimentos ricos en proteínas incluyen carnes magras, huevos, aves, frijoles secos. La mayoría de los niños mayores de 2 años, no reciben una variedad suficiente de alimentos ricos en proteína, así que considere incluir algunos pescados y guisantes secos como lentejas.

⇒ Trata pescados y mariscos frescos, congelados, o enlatados. Puedes enjuagar atún enlatada con agua para remover sodio añadido.

⇒ Los alimentos de proteínas probablemente son los artículos más caro en su presupuesto. Ponga mucha atención a los especiales y oportunidades para comprar en cantidad carnes magra y aves.

### ¿Como puedo motivar a los niños a comer carnes y alternativas de carne?



👍 Haga la comida divertida utilizando nombres creativos, como el Poderoso Monstruo de Pastel de Carne o Bolsillo de Tiburones (pan tipo bolsillo lleno con atún).

👍 Deje que los niños participen más en la planeación y preparación de los menú. Deje que ellos construyan una comida con papas asadas agregando frijoles negros y quesos o creando un tazón de arroz de la página anterior.

👍 Deje que los niños ayuden a majar o mezclar los platos que están haciendo, como majar frijoles, mezclar garbanzos para hacer humus casera, o mezclar los ingredientes de ensalada de pollo o de huevos.

### ¡Alimentos ricos en proteínas que son muy económicos!

Incorpore comidas sin carnes cada vez que puedas. Frijoles secos vienen en muchas variedades y enlatados son un gran salvador de tiempo para las comidas de la noche. Escorra y enjuague antes de usar para reducir el sodio.

Con tan solo 15 centavos por huevos son unas de las fuentes más asequible de proteína de alta calidad. Un huevo contiene alrededor de 6 gramos de proteína, esencial vitaminas y minerales y solo alrededor de 70 calorías.

**Pinchos de huevos duros:** Tome cada huevo duro hervido y pelado e inserte un pretzel o un palito de pan al final del extremo más ancho, siendo cuidadoso de no dividir el huevo. Sirva con una salsa de yogur y vegetales picados muy pequeños como tope.



**Sapo horneado en un hueco:** Precaliente el horno a 375°F. Rocié una bandeja para hornear con aceite de cocina. Mantequilla 6 rebanadas de pan por ambos lados. Con un cortador de galletas o vaso, cortar una ronda en el centro del pan. Coloque las rondas y rebanadas en la bandeja y hornee durante 6 minutos. Retire del horno y voltear el pan. Entonces cuidadosamente parta un huevo en el centro de cada rebanada de pan. Hornea hasta que el huevo se cocine, unos 8-9 minutos, girando la hoja a mitad de la cocción. Espolvorear con queso durante los últimos 30 segundos de hornear, si desea.

*Pinchos de huevos—cada huevo cuenta como una carne/alternativa de carne para un niño entre 3-12 años en el almuerzo/cena. Sapo horneado en un hueco rinde 6 raciones de carne/alternativa de carne y un grano/pan para un niño entre 3-12 años en un almuerzo/cena.*

## Construyendo un plato saludable con los lácteos

De acuerdo con las Guías Alimentarias para los Estadounidenses, todas las personas mayores de 2 años deben consumir productos lácteos bajos en grasas. En el CACFP, los niños mayores de 2 años son servidos leche con 1% de grasa en el desayuno, almuerzo y cena.

Los niños que consumen leche y productos lácteos como yogur, queso, consiguen muchos nutrientes importantes y tienen una dieta saludable que otros que no lo hacen. Muchos niños de 2-3 años, y los niños de 4 años y mayores no consumen una cantidad suficiente de leche y productos lácteos. Como parte del CACFP, usted hace su parte asegurándose que los niños consuman productos lácteos como un hábito. Para el presupuesto de compras para productos lácteos, aprenda a comparar precios por unidades.

⇒ Paquetes más grandes de alimentos a menudo tienen un menor precio, lo que le permite a usted comparar el costo en diferentes tamaños. Compare el costo por galón en vez de medio galón de leche, un tarro de yogur en vez de paquetes individuales.

⇒ Compare el precio unitario para el queso en un bloque y el queso rallado. A veces, el queso previamente rallado puede tener un precio unitario menor, sobre todo si está en especial. Usted no sabrá hasta que lo compare.

**¿Cómo puedo animar a los niños a tomar leche?** Sabemos que algunos niños les encanta tomar leche y algunos niños no tanto.

👍 Haga una prueba de leche. Deje que los niños prueben leche 1% y leche descremada sin grasa, y elijan la favorita. La leche baja en grasa tiene menos calorías y menos grasa saturada, pero no reduce el calcio o otros nutrientes importantes.

👍 ¡Crea tu propio evento Bigote de Leche! Toma unas fotografías a los niños tomando leche baja en grasa y publícala en tu pizarra. Mezcle leche baja en grasa con yogur para la actividad “bigote de leche”. Incluya a los padres para más diversión.



### Sirve leche en formas divertidas

Mientras que la leche es un componente requerido en el desayuno, almuerzo y cena, para la participación de CACFP usted puede divertirse sirviendo leche de diferentes maneras y sigue siendo acreditada como un componente de leche. Usted puede mezclar sus frutas o vegetales con leche.

- Licuar una ración de leche con una ración de fruta, como fresas, bananas, y arándanos.
- Mezclar una ración de leche con una ración de verduras mixtas, como la espinaca, col rizada, y una fruta dulce, como uvas verdes congeladas.
- Servir leche en vasos o tazas divertidas. Usar pajitas de colores.
- ¡Mantener la leche fría! Así sabe mejor y es más segura de beber.

*Para acreditar la leche y fruta/vegetal combinada empiece con 3/4 taza de leche y 1/2 taza de fruta/vegetal para cada niño entre 3-5 años en el desayuno. Para una merienda, empiece con 1/2 taza de leche 1/2 taza de fruta/vegetal para un niño entre 3-5 años.*

## Tamaño de las raciones y su presupuesto

Sirva porciones moderadas y esto te ayuda a no votar tus dólares a la basura. ¿Usted esta llenando el plato de todos y luego votando la mitad? Quizás necesita chequear el tamaño de las raciones en el plato y comprobarla con el patrón de comidas para infantes y niños del CACFP. Nosotros recomendamos medir el desayuno, almuerzo, y meriendas con la cantidad requerida, así usted puede ver que cantidad de porción es razonable.

¿Qué cantidad necesitan los niños comer? Esto seria excelente si hubiera una formula exacta, pero cada niño crece a un ritmo diferente y esto no es exactamente como muestra la tabla de los doctores. El mejor plan es comenzar con la cantidad en lista en el Patrón de Comida para Niños. Los niños te dejaran saber cuando tienen hambre y cuando no. Es la responsabilidad del adulto servir alimentos nutritivos a los niños en porciones sensibles de acorde a su edad.

Lo siguiente es una recomendación general para la cantidad de comida **por un día** para los niños entre 3 a 5 años. Este puede ayudarte comunicarse con los padres acerca de la cantidad razonable de comida diaria.

- ✓ 1 a 1½ taza de vegetales
- ✓ 1 taza de frutas
- ✓ 3 to 5 onzas de granos/pan
- ✓ 2 to 4 onzas de carne o alternativa de carne
- ✓ 2 to 3 tazas de leche

### ¡Tamaño del plato sobre tiempo!

Una de la mejores estrategias de las porciones es usar platos y tazas pequeños para cada uno.

El tamaño de los platos tienden dramáticamente aumentar. Un estándar del tamaño del plato de cena en el 1980 fue de 10 pulgadas de diámetro. Para cerca de 2000, el plato de cena ha incrementado al tamaño de 12 pulgadas de diámetro.

Cuando se trata de bebidas, use un tamaño más delgado en comparación con el tamaño más corto y ancho. Las investigaciones han demostrado que percibimos que tenemos más en un vaso cuando se sirve en un vaso más delgado, que cuando la misma cantidad que se sirve en un vaso corto y ancho. ¡Trata como un experimento con su cuidado de niños!





## Planear un Menú = Ahorrar Dinero

El tiempo que usted pasa pre-planificando sus menús le ahorrara dinero. El CACFP espera que tu exhiba su menú todo los días. Toma un paso más allá, planea y exhibe los menús por la semana. Ir más allá y pre-planifique los menús como parte del currículo del cuidado de los niños. Incluso los niños jóvenes pueden ayudarte hacer los gráficos de vegetales y frutas por color y ayudar a planear esas fiestas de degustación.

¡Planee sus comidas antes de ir de compras! Si usted lo planea para la próxima semana o crea un menú de un ciclo de 3-4 semanas, ¡usted recibirá recompensa en su bolsillo! Planear sus menús usando como modelo MiPlato le permite enfocarse en los componentes de una comida saludable sin hacer la vida muy complicada. Las investigaciones muestran que los alimentos más cerca a su estado natural, no demasiado procesados, son las opciones más saludables.

### Planea comidas que lucen bien y saben bien

- Incluir alimentos que tengan diferentes formas - redondo, cuadrado, rectángulo, triángulo.
- ¡Incluir alimentos de diferentes colores! Es fácil usando MiPlato, como los vegetales y frutas siempre son incluidos.
- Incluir alimentos que son diferentes texturas – blando, suave, crujiente, cremoso, liso.
- Incluir alimentos que tengan diferentes sabores - dulces, amargo, agrio, no todos a la vez, pero en el transcurso de la semana. Usted puede desafiar los gustos de todos un poco.
- Incluir algunos alimentos en cada comida que sean fáciles de gustar.
- Introducir nuevos alimentos con alimentos familiares en las comidas cuando los niños no están demasiado cansados.

### Tener una plan de comprar alimentos

- ⇒ Coma antes de comprar. Hacer compras de alimentos mientras sienta hambre puede resultar en compras por impulso y la elección de alimentos poco saludables.
- ⇒ Lea el folleto de ventas. Folletos de ventas están usualmente publicado a mediados de semana y están siempre en el sitio web de la tienda.
- ⇒ Use los volantes de tiendas con su cuidado de niños en la planificación de menús con los niños.
- ⇒ Mire hacia arriba y hacia abajo para el ahorro. *Las tiendas frecuentemente almacenan los artículos más caros en el nivel de los ojos.* Usted puede ahorrar mucho observando los estantes superiores e inferiores también .
- ⇒ Escoja de la parte posterior. Tiendas típicamente almacenan de atrás hacia delante, colocando los artículos nuevos detrás de los más viejos. Almacenan en la parte posterior los artículos más frescos especialmente en los pasillos de verduras y frutas frescas, lácteos, panes, y carnes.
- ⇒ Pida un “rain check” contraseña para usar otro día en caso de cancelación o no tienen la mercancía. Si un artículo de venta se ha agotado, pida una contraseña para uso otro día. Esto le permite a usted pagar el menor precio después de que repongan el artículo.
- ⇒ **Siempre compra con una lista.** Creamos una muestra en la siguiente página que tiene espacio para 2 tiendas diferentes, y un lugar para anotar las comidas que usted está planeando.

# Hojas de Trabajo de para Planear el Menú

## Lista de alimentos para comprar

TIENDA \_\_\_\_\_

Vegetales/Frutas

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Carnes/Alternativa de Carne/Lácteos

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Granos/Panes

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

TIENDA \_\_\_\_\_

Vegetales/Frutas

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Carnes/Alternativa de Carne/Lácteos

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

Granos/Panes

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

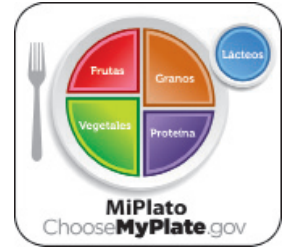
## Las comidas semanales

	Desayuno	Almuerzo	Merienda(s)	Cena
<b>Lunes</b>	_____	_____	_____	_____
<b>Martes</b>	_____	_____	_____	_____
<b>Miércoles</b>	_____	_____	_____	_____
<b>Jueves</b>	_____	_____	_____	_____
<b>Viernes</b>	_____	_____	_____	_____

# 10 consejos

Serie de educación en nutrición

# coma mejor dentro del presupuesto



## 10 consejos para ayudarle a que los dólares para la comida le rindan

**¡Haga rendir su presupuesto de comidas! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la comida.** Los tres pasos principales son planificar antes de comprar, comprar los artículos al mejor precio y preparar comidas que hagan rendir su presupuesto.

**1** planificar, planificar, planificar  
Antes de dirigirse al supermercado, planifique sus comidas de la semana. Incluya comidas como guisos, cazuelas o frituras, las cuales hacen rendir los productos caros en más porciones. Verifique que ingredientes tiene y haga una lista de los que necesita comprar.



**2** obtenga el mejor precio  
Busque ofertas y cupones en el periódico local, internet o supermercados. Para lograr ahorros adicionales pregunte por tarjetas de afiliado en la tienda donde hace sus compras. Busque ofertas en carnes y productos marinos, los cuales a menudo son los productos más caros de su lista.

**3** compare y busque diferencias  
Busque el "precio unitario" mostrado en el estante, directamente debajo del producto. Utilícelo para comparar diferentes marcas y tamaños del mismo producto y determinar cuál es el más económico.

**4** compre a granel  
Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Por ejemplo los paquetes familiares de pollo, filete o pescado, bolsas de papa grandes y vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.

**5** compre de acuerdo con la estación  
Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir productos frescos. Si no va a utilizarlas inmediatamente, compre las que necesitan tiempo para madurar.

**6** costos de conveniencia... regrese a lo básico  
Los alimentos procesados como cenas congeladas, vegetales cortados y arroz, avena o sémola instantáneos o pre-cocidos le costarán más. Ahorre preparándolos usted misma.

**7** impacto en su bolsillo  
Ciertos alimentos son opciones de bajo costo durante todo el año. Ensaye con los frijoles para obtener comidas baratas con proteínas. En cuanto a vegetales, compre zanahorias, verduras o papas. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



**8** cocine todo de una vez... coma durante toda la semana  
Prepáre lotes grandes de sus recetas favoritas en su día libre (doble o triplique la receta). Congele en recipientes individuales. Utilícelos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

**9** ponga a fluir sus jugos creativos  
Utilice las sobras en nuevas formas. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante frito, en una ensalada o haga ají de pollo. Recuerde, desechar alimentos es tirar el dinero.

**10** comer afuera  
Los restaurantes pueden resultar caros. Ahorre dinero obteniendo promociones especiales, salga a almorzar en lugar de ir a cenar, o busque ofertas de "2 por 1." Pida agua en lugar de otras bebidas, las cuales suman a la cuenta final.



# Yours for Children, inc.

303 - 313 Washington Street  
Auburn, MA 01501  
1-800-222-2731  
www.yoursforchildren.com

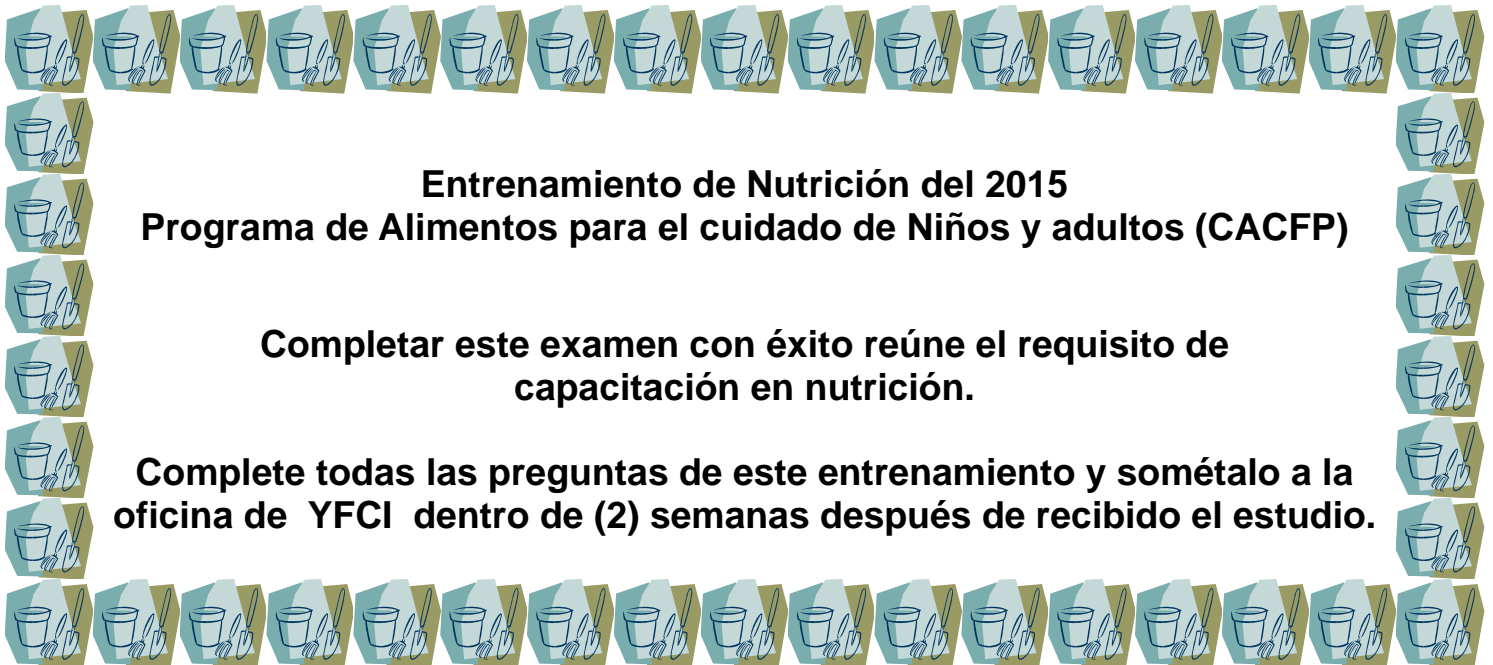
Non Profit Org.  
U.S. Postage  
PAID  
Permit No. 37  
Auburn, MA

Address Service Requested

One hundred percent of the funding for this program and publication is provided by USDA and, therefore, any publications may be freely copied by USDA, the Massachusetts Department of Elementary and Secondary Education, and by any other institutions under the Child and Adult Care Food Program. Please credit the listed source when given or **Yours for Children, Inc.** when not given.

Estudio en Hogar de Nutrición  
para Mayo del 2015

PARA:



## Entrenamiento de Nutrición del 2015 Programa de Alimentos para el cuidado de Niños y adultos (CACFP)

**Completar este examen con éxito reúne el requisito de  
capacitación en nutrición.**

**Complete todas las preguntas de este entrenamiento y sométalo a la  
oficina de YFCI dentro de (2) semanas después de recibido el estudio.**

El Departamento de Agricultura de los E.U. prohíbe discriminar contra sus clientes, empleados, y solicitantes para empleo por motivos de raza, color, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo, la identidad de género, religión, representadas y en cuando aplicable, creencias políticas, estado civil, estado de padres o familiar, orientación sexual, o todo o parte del ingreso del individuo es derivado de cualquier programa de asistencia pública, o información genética protegida en empleo o cualquier programa o actividad administrada u otorgada por el Departamento. (No todos los motivos prohibidos serán aplicados a todos los programas y/o actividades de empleo.) Para presentar una queja por discriminación, complete el formulario "USDA Program Discrimination Complaint", el cual se encuentra en línea al [http://www.ascr.usda.gov/complaint\\_filing\\_cust.html](http://www.ascr.usda.gov/complaint_filing_cust.html), o cualquier oficina del USDA, o llame al (866) 632-9992 para pedir el formulario. Usted también puede escribir una carta conteniendo toda la información requerida en el formulario. Envíe su formulario completado o carta por correo al U.S. Department of Agriculture, Director, Office of Adjudication, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410, por fax (202) 690-7442 o correo electrónico a [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Personas con impedimentos de audición y desea hacer, ya sea título ejecutivo europeo o reclamación sobre el programa, por favor de comunicarse con el USDA a través del Federal Relay Service al (800) 877-8339 o (800) 845-6136 (en español). Las personas con discapacidad, que deseen presentar una queja por el programa, por favor de ver la información anterior sobre cómo ponerse en contacto con nosotros por correo o por correo electrónico directamente. Si usted requiere medios alternativos de comunicación para la información del programa (por ejemplo, Braille, letra grande, cinta de audio, etc.), por favor póngase en contacto con el Centro TARGET del USDA al (202) 720-2600 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades para todos.