

GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS 3 PASOS PARA COMER SALUDABLE Y... ECONÓMICAMENTE”

the 3ps of Healthy Eating ...On a Budget!

MATERIALES

- Guía de presentación
- ¿Qué hay en la despensa?
- Ejemplo de un plan de comidas saludables (lado A) / Hoja de trabajo del plan de comidas saludables (lado B)
- Comparación de compras inteligentes
- Hojas de papel en blanco y plumas

INTRODUCCIÓN

[Pregunta] *¿Qué sucede cuando su familia le pregunta “qué hiciste de cenar”?*

- ◆ (Ejemplos: ¿Le da un ataque de pánico?/¿va a comprar comida rápida o comida chatarra?/¿va de compras?) o,
- ◆ **Algunas personas preparan un plan. ¿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.
- 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.**

PASO 1: PLANEAR

- ¿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 dinero**.

[Pregunta] *¿Hay alguien aquí que no quisiera ahorrar tiempo y dinero?*

- Planear también les ayudará a comer alimentos más saludables a ustedes y sus familias.



GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS 3 PASOS PARA COMER SALUDABLE Y... ECONÓMICAMENTE”

- A pesar de que sabemos que hay muchas razones buenas por las que debemos planear las comidas para nuestras familias, muchos no lo hacemos.

[Pregunta] *¿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 **¡planear 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.

PRIMERO – Saber lo que ya tienen en la cocina

- 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] *¿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!

[Pídales 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.



GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS 3 PASOS PARA COMER SALUDABLE Y... ECONÓMICAMENTE”

- 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!

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

SEGUNDO – Decidir qué platillo 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 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 (lado A) / Hoja de Trabajo del Plan de Comidas (lado B)*]

- 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.
- *Repasen los ejemplos:*
 - ◆ Cena del primer día — Pollo al horno (2 pollos enteros) con papas, zanahorias y una ensalada verde. Cocinar dos pollos a la vez ahorra tiempo y consumo de energía.
 - ◆ Almuerzo del segundo día — Ensalada de pollo sobre hojas de lechuga o en sándwiches preparados con pollo picado cocinado la noche anterior.
 - ◆ Cena del segundo día — Enchiladas de pollo. Si no les sobró una cantidad suficiente de pollo para la segunda cena, pueden agregar frijoles y/o arroz cocido que tengan en casa para que las enchiladas rindan más.
- Otras ideas para hacer rendir más el pollo cocinado el primer día incluyen sopa de pollo, pollo con pasta o tacos de pollo. Es importante ser creativos. ¡Usen sus propias ideas!
- Podemos ver cómo ahorramos tiempo cocinando al mismo tiempo una cantidad suficiente de pollo para tres comidas. Una vez que el pollo está cocido, al día siguiente sólo toma unos minutos para preparar ensalada de pollo y enchiladas. También ahorramos tiempo y dinero porque tener un plan significa que ya tenemos todos los ingredientes que necesitamos, por lo que no es necesario tener que salir corriendo a la tienda a última hora.

[Pídales que den vuelta a la hoja y se fijen en la *Hoja de Trabajo*.]



GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS 3 PASOS PARA COMER SALUDABLE Y... ECONÓMICAMENTE”

- ¡Ahora les toca a ustedes! Nuestro objetivo es que se acostumbren a planear la manera de aprovechar al máximo su tiempo, sus alimentos y su dinero. Recuerden, **¡planear 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. 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 carne, pollo, pescado 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 almidón favorito (como pasta, arroz o pan), así como verduras, frutas y productos lácteos.
- Luego, piensen en cómo pueden hacer *r-e-n-d-i-r* sus alimentos para aprovecharlos al máximo. Por ejemplo, si van a cocinar pollo como lo hicimos nosotros, pueden asarlo la primera noche y usarlo en enchiladas la noche siguiente.
- También al siguiente día pueden usar lo que les sobró para crear un platillo que mezcle varios ingredientes en una sola olla (como estofados, sopas o cacerolas horneadas).
- Al hacer su Plan de Comidas, usen todo lo que puedan de la *Lista de Mi Despensa* o usen la lista que hemos preparado para ustedes con sugerencias de alimentos saludables que pueden tener a la mano.

[Muestre el material: *¿Qué hay en la despensa?*]

- 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 equipo tomen unos 10 minutos para hacer un Plan de Comidas. Usando la *Hoja de Trabajo del Plan de Comidas Saludables*, piensen en una cena para el primer día y el almuerzo y la cena para el día siguiente. Pueden usar el ejemplo del *Plan de Comidas Saludables* para obtener ideas.



GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS 3 PASOS PARA COMER SALUDABLE Y... ECONÓMICAMENTE”

[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*.

TERCERO – 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.

[Pregunta] *¿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)

[Distribuya hojas de papel en blanco para crear la Lista de Compras Inteligentes]

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

[Muestre las hojas]

- 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*.
- 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.



GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS 3 PASOS PARA COMER SALUDABLE Y... ECONÓMICAMENTE”

➤ Antes de salir de casa, no olviden llevar:

1. su lista
2. los cupones que necesiten
3. la tarjeta del club de la tienda para ahorrar en el supermercado.

➤ Y ahora, ¡vámonos de compras!

PASO 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 planeación 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 en artículos que no se echen a perder que les gusta tener en casa, tales como atún enlatado o pasta.
- Una vez que estén en la tienda, busquen las mejores ofertas. 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]



GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS 3 PASOS PARA COMER SALUDABLE Y... ECONÓMICAMENTE”

- 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!
- 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!
- 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?



GUÍA DE PRESENTACIÓN: “LOS 3 PASOS PARA COMER SALUDABLE Y... ECONÓMICAMENTE”

PASO 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!
- Lo primero que deben hacer al llegar a casa es guardar sus alimentos para que se conserven frescos. Tal vez tendrán que refrigerar o congelar algunos alimentos para evitar que se echen a perder.
- No olviden cocinar de manera saludable, tal como asar, hornear, cocinar a la parrilla o al vapor—en lugar de freír sus alimentos.
- Y no olviden guardar la comida que les sobre inmediatamente después de acabar de comer para que puedan usarla al día siguiente como lo planearon.
- Pídanle a sus hijos que les ayuden a preparar las comidas. Conviertan la preparación de alimentos en un momento familiar.

CONCLUSIÓN

- 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. ¡Sigan 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!

