

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

julio de 2022

Volumen 25 • Número 8



3 Consejos de ahorro para el presupuesto de volver a la escuela

El regreso a la escuela puede ser un momento estresante. Y a medida que el mundo vuelve a la normalidad, nuestras rutinas de regreso a la escuela pueden verse un poco diferentes este año. Siga leyendo para obtener consejos que pueden ayudar a su familia a continuar comiendo de manera saludable a medida que regresa a los horarios escolares, sin salirse del presupuesto.

Consejos de presupuesto para el regreso a la escuela

1. Haga una lista de todo lo que necesita y compre con anticipación.

Al planificar las comidas para la semana no tendrá que depender de alimentos más caros o comer fuera. Esto también le permite estar atento a las ofertas especiales, usar cupones y ahorrar viajes a la tienda de comestibles. Haga clic para ver nuestro [menú de 2 semanas](#) para obtener más ideas.

2. Encuentre bocadillos básicos para después de la escuela.

Las frutas y verduras son soluciones simples para los refrigerios después de la escuela.

Mantenga las frutas enteras y frescas, como manzanas y plátanos, fácilmente disponibles en la mesa o en la encimera. Algunas frutas y verduras, como el melón, las zanahorias y el apio, se pueden cortar y dividir en porciones con anticipación y conservar en el refrigerador. Dividirlos en porciones individuales es una solución simple para los refrigerios después de la escuela. La fruta enlatada en almíbar ligero, el jugo 100% natural o la fruta congelada también son excelentes opciones que duran mucho tiempo. Recuerde mantener las frutas cortadas, enlatadas y congeladas refrigeradas en las loncheras.

3. Busque otras formas de ahorrar en gastos de alimentación.

Considere inscribir a su hijo en el desayuno y almuerzo escolar. El Programa Nacional de Almuerzos Escolares debe cumplir con los requisitos federales de nutrición que incluyen estándares para leche, frutas, verduras y granos integrales, con lo que se asegura que sus hijos reciben una comida saludable.

Continuado en la parte de atrás

Continuado

Participar en comidas gratuitas o de costo reducido significa menos preocupación por preparar o pagar el desayuno y/o el almuerzo para las familias y significa que queda más dinero en el presupuesto de alimentos del hogar.

El programa de almuerzo escolar

El Programa Almuerzo Escolar Universal para todos los estudiantes, en Wyoming, finalizó el 30 de junio de 2022, lo que significa que las familias ahora deberán pagar el almuerzo y el desayuno escolar a menos que presenten una solicitud y califiquen para recibir comidas gratuitas o de costo reducido.

Si solicitó el almuerzo escolar en el año escolar 2021-2022, tendrá acceso a las comidas gratuitas y de costo reducido durante los primeros 30 días de clases, pero deberá volver a solicitar para mantener los beneficios para el año escolar 2022-2023. Si no aplicó el año pasado, ¡ahora es el momento de hacerlo!

En Wyoming, cada distrito escolar tiene su propia política de solicitud y cargo por comidas, lo que significa que todos los cuidadores interesados deben comunicarse con sus distritos escolares locales para obtener una solicitud gratuita y a precio reducido.

La calificación para comidas gratuitas o de costo reducido se basa en los ingresos del hogar y el tamaño de la familia.

¡Si su familia ya está inscrita en los beneficios de SNAP, sus ingresos califican para comidas gratuitas o de costo reducido! Comuníquese con su distrito escolar para verificar que esté inscrito automáticamente en el Programa de Almuerzo Escolar.

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Las clases ahora están disponibles en línea y en persona, según el condado. Obtenga más información en:

<https://uwyo.cnp.org/cnp-online-classes/>.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.



Molinillos de pizza

Ingredients

- Tortilla integral o de harina común
- 2 cucharadas de salsa de tomate
- ¼ de cucharadita de condimento italiano
- 2-3 rebanadas de pimiento de un ¼ de pulgada, en rodajas verticales (opcional)
- 5-6 hojas de espinaca
- 1-2 rebanadas de queso
- 4-5 rodajas de pepperoni (opcional)

Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón durante 20 segundos.
2. Extienda la salsa y el condimento sobre la tortilla.
3. Agregue los otros ingredientes sobre la tortilla.
4. Enrolle la tortilla de manera firme.
5. Cortar en 8 círculos.

Rinde 2 porciones