

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

primavera de 2023

Volumen 26 • Número 3



Desde Cero + Conveniencia

Cuando se trata del presupuesto, quizás hayas oído que evitar los alimentos precocinados es lo ideal. Este tipo de alimentos, como las ensaladas preparadas y los kits de comida empaquetada, suelen ser más caros. Sin embargo, es importante equilibrar el coste con el tiempo y el sabor. La cantidad de tiempo que tienes para cocinar afecta a lo que cocinas, y tus gustos afectan a qué tipos de comidas disfrutarás. Para la mayoría de las familias, la comida saludable empieza con ingredientes básicos y alimentos precocinados. Cuando hagas la compra, ten en cuenta estos consejos para tomar las mejores decisiones según tu estilo de vida:

Precio

La comida se está volviendo más cara, y comparar precios entre artículos similares puede ayudar a ahorrar. Esto también cuenta para ingredientes básicos y alimentos precocinados. Elige alimentos que se ajusten a tu presupuesto y ofrezcan una buena relación calidad-precio, teniendo en cuenta el tiempo de preparación, tu presupuesto y los gustos de tu familia. Si sabes de antemano que a tu familia solo le gusta un tipo de pan que es más caro, piensa dónde puedes comprar el resto de los alimentos por menos precio.

Lee la Etiqueta

Toda la comida empaquetada incluye una lista de ingredientes y una etiqueta nutricional. Si puedes escoger, aprovecha esta información para elegir las opciones más saludables. Busca alimentos bajos en sal, grasas saturadas y azúcares añadidos. Compara productos similares para encontrar los más ricos en nutrientes como proteínas, fibra y vitaminas.

Ingredientes Versátiles

Elige alimentos que puedan emplearse en varios platos diferentes. Esto te ayudará a preparar comidas rápidas y sencillas con menos ingredientes, lo que te ahorrará tiempo y dinero. Los alimentos básicos de despensa, como la pasta integral o el arroz, las judías en lata o el pescado y las verduras enlatadas se pueden combinar rápidamente para crear platos deliciosos. Estos artículos también duran mucho tiempo en la despensa si tus planes cambian. Ten en cuenta que todos los alimentos, tanto los congelados o envasados como los frescos, cumplen un papel en nuestra dieta, otorgándonos más flexibilidad y variedad a la hora de comer.

Busca Descuentos y Ofertas

Si tu presupuesto te permite un pequeño gasto adicional, estate atento a las ofertas. Estas pueden ser una buena forma de comprar comida a menor precio. Cosas como el pan, la leche, el queso y la carne fresca pueden congelarse y descongelarse posteriormente cuando estés listo para usarlas. Congelar estos productos también te permitirá reservar comida durante meses en los que tu presupuesto se vea reducido o tengas una agenda más apretada.

No te olvides de la diferencia de los precios según el tamaño. Los productos que vienen en cantidades mayores, como la fruta o las verduras congeladas, los cereales y la carne, cuestan menos que las cantidades pequeñas. Siempre es buena idea comparar precios por onzas para asegurarse.

En esta edición

- 2- Planificación Flexible de Comidas
- 3- Muffins de Batata y Zanahoria
- Noticias Breves

Planificación Flexible de Comidas

Equilibrar ingredientes básicos con alimentos precocinados te ayudará a mantener tu presupuesto sin desperdiciar comida. La planificación semanal de comidas te permitirá cocinar sin demasiado estrés. Esto se debe a que, cuando planificas tus comidas, dejas de perder tiempo pensando en qué cocinarás cada día, haciendo viajes adicionales al supermercado o recordando qué necesitabas comprar. El secreto para cocinar de forma sencilla, rápida y saludable dentro de un presupuesto empieza con estos consejos:

Mira antes de comprar

Antes de coger las llaves de casa, revisa tu despensa, tu nevera y tu congelador para ver qué ingredientes tienes ya a mano. Ten también en cuenta si tienes sobras de ayer u otros alimentos preparados que puedas usar.

Elabora un plan para la semana

Ten en consideración los horarios de tu familia y el tiempo de que dispones para cocinar. Considera también los menús de la escuela o el centro de mayores si allí también proveen comida. Piensa bien qué comidas puedes preparar en pocos minutos, o cuales pueden dar para más de una ración y repetir otro día. Planificar las comidas principales de la semana también puede ser útil; luego puedes completar el resto de las comidas usando MyPlate como guía.

Prepara una compra eficaz

Una vez establezcas tu plan alimenticio, organiza tu lista de la compra según las secciones de la tienda. Esto ayuda a comprar en menos tiempo y con más eficacia. Si tienes acceso a una tienda alimenticia que ofrezca recogida móvil o cuente con una aplicación gratuita, el carrito de la aplicación puede ser una buena herramienta para comparar precios y alimentos con antelación, aunque acabes yendo físicamente a la tienda de todos modos.

Cocina una vez, Come dos veces

Si el tiempo y el presupuesto lo permiten, las comidas que duren más de un día pueden ayudarte en la planificación. Para preparar estas comidas, dobla la receta o parte de esta; por ejemplo, puedes cocinar pollo suficiente para dos comidas. Tras cocinarlo, deja en la nevera lo que no necesites y úsalo en los 4 días posteriores, o congélalo para usarlo durante a lo largo del mes. En los días más ajetreados puedes aprovechar estos alimentos para preparar comidas con preparación mínima.



No existe una forma correcta de planificar menús. Se trata de un proceso flexible y puedes adaptarlo a la cultura, los gustos y el estilo de vida de tu familia. En cualquier caso, dedicar unos minutos cada semana a elaborar tu planificación puede hacer que cocinar sea más sencillo, así como controlar mejor tu presupuesto.

Encontrarás más información sobre la Planificación Alimenticia visitando nuestro sitio web en uwyo.cnp.org.

Para más información sobre cómo ahorrar con MyPlate, no te pierdas <https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget>

Consejo de preparación de comidas

En un día en que tenga más tiempo para cocinar, intente hornear los panecillos en la página siguiente. Enfríelos por completo y luego congélelos en una bolsa con cierre hermético para congelador. En los días ocupados, tome un muffin para un desayuno o merienda rápido.



Muffins de Batata y Zanahoria

Ingredients

- 1½ taza de harina
- ½ taza de copos de avena
- ¾ cucharadita de bicarbonato de sodio
- ½ cucharadita de canela en polvo
- ¼ cucharadita de nuez moscada molida
- ¼ cucharadita de clavo en polvo
- ¼ cucharadita de sal
- ½ taza de azúcar moreno
- 1 taza de puré de batata
- 1 taza de puré de zanahorias
- 2 huevos
- Spray antiadherente o papel para muffins

Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Precalentar el horno a 375°F.
3. Cubrir 12 moldes para muffins con spray antiadherente o el papel para muffins.
4. En un cuenco mediano, mezclar la harina, los copos de avena, las especias y la sal.
5. En otro cuenco, mezclar el azúcar moreno, las batatas, las zanahorias y los huevos. Añadir a la mezcla seca.
6. Rellenar cada molde para muffins hasta 2/3 de su capacidad. Hornear a 375° durante 20-25 minutos.

Receta para 12 muffins

Noticias Breves

Semillas y Plántulas Gratis

¿Quieres probar suerte con la jardinería este verano? ¡Podemos ayudarte! Visita tu oficina local de Extension y pregunta por semillas y/o plántulas gratis. Nos asociamos con Wyoming Cancer Coalition para regalar plántulas de tomate y con Wyoming Hunger Initiative para regalar semillas.

CNP + Asociados de Recursos Alimenticios

El Cent\$ible Nutrition Program (Programa de Nutrición Sen\$ible) colabora con asociados alimenticios de todo el estado y con el Banco Alimenticio de Wyoming. Compartimos recetas con nuestros socios cada mes. Este verano ofreceremos comidas locales de Wyoming. Visita tus despensas más cercanas: ¡tenemos recetas y muestras de comida gratis!



¡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://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>.

Conectemos



Facebook
@UWCNP



Instagram
@uwcnp



Pinterest
@uwyocnp



Website
uwyocnp.org



E-newsletter
bit.ly/cnp-newsletters

Main Office (UW)	307-766-5375
Albany	307-721-2571
Big Horn	307-568-4160
Campbell	307-682-7281
Carbon	307-721-2571
Converse	307-322-3667
Crook	307-682-7281
Fremont	307-857-3660
Goshen	307-532-2436
Hot Springs	307-347-3431
Johnson	307-674-2980
Laramie	307-633-4383
Lincoln (Afton)	307-885-3132
Lincoln (Kemmerer)	307-783-0570
Natrona	307-235-9400
Niobrara	307-532-2436
Park	307-527-8560
Platte	307-322-3667
Sheridan	307-674-2980
Sublette	307-885-3132
Sweetwater	307-352-6775
Teton	307-885-3132
Uinta	307-783-0570
Washakie	307-347-3431
Weston	307-682-7281
Wind River Reservation	307-335-2871

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. Del Departamento de Agricultura de los EE.UU. es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades y empleador.