

Planear, comprar, ahorrar y cocinar

Lección 1— Planeando las comidas



Temas del Planear, Comprar, Ahorrar y Cocinar Formulario que aborda esta lección:

1. ¿Con qué frecuencia planea sus comidas con anticipación?
2. ¿Con qué frecuencia usa una lista para hacer sus compras de alimentos?
3. ¿Incluyen sus comidas una variedad de alimentos?
4. ¿Con qué frecuencia se queda sin alimentos antes del fin del mes?

BIENVENIDA E INTRODUCCIÓN----- 5 minutos

1. Dé la bienvenida a los participantes a *Planear, Comprar, Ahorrar y Cocinar (PSSC)*.
2. Preséntese a sí mismo, hable de UCCE y deles una breve descripción de la serie de PSSC.

DESGUSTACIÓN DE ALIMENTOS Y RECOPIACIÓN DE INFORMACIÓN ----- 15 minutos

1. Prepare para que prueben una receta de su elección con alimentos de bajo costo, de la temporada y saludables que tomen menos de 10 minutos para preparar. Esta debe ser una primera experiencia divertida y acogedora para los participantes.
2. Durante la degustación explíqueles a los participantes que vamos pedirles alguna información. Hágales saber que esta información es requerida por nuestros patrocinadores y que además nos ayuda a que seamos unos maestros efectivos.
3. Reparta el Planear, Comprar, Ahorrar y Cocinar Formulario y el formulario demográfico. Explíqueles cómo llenar los formularios. Informe a los participantes que la información recopilada es confidencial y que nosotros respetamos su privacidad.

ANCLAR----- 5 minutos

1. Pídale a los participantes que piensen acerca de cuáles de los siguientes puntos son más importantes para ellos: ahorrar tiempo, ahorrar dinero, no quedarse sin alimentos antes del fin de mes o contar con comidas y botanas saludables. Pídales que levanten la mano cada vez que mencione uno de los temas y lleve la cuenta de quienes responden a cada cosa. Deles a los participantes el folleto *Coma mejor dentro del presupuesto*.
2. Haga una conexión entre las cuatro cosas mencionadas arriba con la planeación de comidas saludables. Por ejemplo, si su conteo indica que la mayoría del grupo desea ahorrar dinero, usted podría decir “si planean con tiempo pueden obtener

Tiempo: 60 minutos

Bienvenida y presentaciones	5 minutos
Degustación y obtención de información	15 minutos
Anclar	5 minutos
Agregar (reparar grupos de alimentos y planeación)	15 minutos
Aplicar (menú de la cena)	15 minutos
Aparte	5 minutos

Objetivo:

Los participantes podrán:

- Crear un plan para preparar una comida con productos en oferta
- Escribir una lista de compras para una comida

Materiales:

- Planear, Comprar, Ahorrar y Cocinar Formulario y el formulario demográfico
- Alimentos para la degustación y receta
- Carteles de MiPlato de USDA y Mi plato saludable (*My Healthy Plate*)
- El cartel de “Planee” de ESBA
- Las ofertas de la semana del supermercado
- Lista de compras de PSSC

Folleto y hojas de trabajo:

- *Coma mejor dentro del presupuesto*
- *Mi Plato Saludable*
- *Escriba el menú de cenas de su familia*
- *Mi lista de compras y Mi meta*

Preparación:

- Lea el resumen de ESBA, pág. 26 sobre la adopción de una meta y Lección 2: Planee, Compre, Ahorre, págs. 26-28 sobre la planeación de comidas y lista del mercado.

Planear, comprar, ahorrar y cocinar

Lección 1— Planeando las comidas

los mejores precios en alimentos saludables. Esto les ahorra dinero”.

AGREGAR -----15 minutos

MiPlato y MiPlato Saludable

1. Explíqueles que la lección de hoy es acerca de comidas saludables y cómo la planeación de las mismas puede ayudarles a lograr esta meta.
2. Hable sobre lo que quiere decir con “comida saludable”. Presénteles el concepto de *MiPlato* usando el cartel de *MiPlato* del USDA. Pídales a los participantes que den ejemplos de alimentos pertenecientes a los diferentes grupos alimenticios.
3. Luego, despliegue el cartel de *MiPlato Saludable* para mostrarles una comida saludable y reparta los folletos. Explíqueles que *MiPlato Saludable* es lo mismo que *MiPlato*, pero muestras fotos de alimentos reales. Haga hincapié en que la mitad del plato se debe llenar con frutas y/o verduras. Reparta los folletos de *MiPlato Saludable*.

Cómo empezar con un plan

1. Use el cartel del “Plan” ESBA para explicar las siguientes razones por las que deben planear las comidas:
 - **Ahorra tiempo.** La planeación de comidas le ayuda a asegurarse que cuenta con todos los alimentos necesarios para sus comidas y botanas. Esto le evitará los viajes de último minuto a la tienda.
 - **Ahorra dinero.** Planear con anticipación le ayuda a tomar ventaja de las ofertas y cupones semanales. Ir de compras con una lista le ahorra dinero porque no compra alimentos que no necesitan.
 - **Tiene menos posibilidades de quedarse sin alimentos antes del fin del mes.** Usar un presupuesto y planear con cuidado le ayudará a usar el dinero para los alimentos de manera apropiada. Es muy probable que cuente con alimentos hasta el fin del mes.
 - **Consumen comidas y botanas saludables en familia.** Es más probable que usted incluya alimentos saludables cuando se piensa en comidas y botanas saludables con anticipación.

2. Luego, explíqueles que hay varios pasos para planear una comida. Hable sobre los siguientes pasos con los participantes:

PASO 1= Revise los alimentos que tiene a la mano. Cuando está decidiendo qué va a preparar para la cena, busque los alimentos que se echan a perder rápidamente. Si usa estos productos primero, no tendrá que tirarlos y ahorrará dinero.

El cartel del “Plan” le indica que el queso parmesano se echa a perder pronto. Así que es mejor que use este producto lo antes posible.

PASO 2= Busque las ofertas. Usar productos que son menos costosos como base para sus comidas, le ayudará a ahorrar más dinero. El truco consiste en usar los productos en oferta con los ingredientes que necesita usar antes de que



Tip para el educador:

Sí enseña a un grupo grande, coloque varios carteles para que los vean más fácilmente.



Enfatice “¿qué tan seguido planea sus comidas con anticipación?”

La respuesta deseada es:

“Casi siempre.”

Enfatice “¿qué tan seguido hace sus compras con una lista?”

La respuesta deseada es:

“Casi siempre.”

Enfatice “¿con qué frecuencia se queda sin comida antes del fin de mes?”

La respuesta deseada es:

“Nunca.”

Enfatice “¿consisten sus platillos de una variedad de alimentos?”

La respuesta deseada es:

“Casi siempre.”

Planear, comprar, ahorrar y cocinar

Lección 1— Planeando las comidas

se echen a perder.

En nuestro ejemplo, buscamos las ofertas de supermercado para ver qué productos están en venta esa semana. La carne molida está en venta así que decidimos preparar espaguetis.

PASO 3= Complete el platillo Anote los ingredientes que necesita para preparar espaguetis y para completar la cena en base a los grupos de MiPlato.

PASO 4= Prepare su lista de compras. Escriba una lista de compras con los artículos que necesita comprar. Incluya la cantidad que necesita cada uno.

APLICAR -----15 minutos

Planee un menú para la cena y escriba una lista de compras

1. Reparta la hoja de trabajo *Escribe el menú de cenas de su familia* entre los participantes.
2. Distribuya copias de las ofertas de los supermercados locales.
3. Hágales saber que una muestra de “alimentos a la mano” o disponibles está incluida en la hoja de trabajo.
4. Explíqueles que tendrán que planear un platillo principal con los “alimentos a la mano” y alimentos que están en el volante de ofertas.
5. Pida a los participantes que escriban un menú para la cena, incluyendo el platillo principal y los acompañantes y una bebida. Compare con los grupos de alimentos de *MiPlato*. ¿Incluyeron por lo menos tres de los cinco grupos de alimentos? ¿Contiene la mitad de la comida frutas y/o verduras?
6. Entrégueles la hoja de trabajo *Mi lista de compras y Mi meta*. Pida a los participantes que escriban su lista de compras incluyendo la cantidad de alimentos que necesitan comprar. Explíqueles que tendrán que completar la sección *Mi meta* al final de la clase.
7. Pida a los participantes que compartan la comida que planearon, y que expliquen cómo la planearon usando las ofertas del supermercado y cuáles alimentos decidieron comprar.

APARTE -----5 minutos

1. Pregunte a los participantes si tienen preguntas.
2. Repase con los participantes las cuatro razones por las que deben planear una comida:
 - **Para ahorrar tiempo.** La planeación de alimentos les ayuda a asegurarse que cuenta con todos los alimentos que necesita para las comidas y botanas. Les ayuda a evitar los viajes de último momento al supermercado.
 - **Para ahorrar dinero.** Al planear con anticipación, pueden aprovechar las ofertas y cupones semanales. El usar una lista de compras les ahorra dinero porque no compran alimentos que no necesitan.



Tip para los participantes:

Anime a los participantes para que dejen que sus niños les ayuden a planear y preparar comidas y botanas. Es más probable que los niños coman comidas y botanas que ellos han ayudado a preparar.

Escribe el menú de cenas de su familia

1. Alimentos que tengo a la mano

Papas cocidas	Carne molida
Frijoles negros	Salchicha Picada
Tortitas	Ejotes congelados
Salsa de tomate	Leche de crema
Arroz integral	Lechuga
Leche ligera y dulce	
Harina	
Pasta en tubos	

2. Haga una lista de alimentos a la mano

3. Escribe un menú de cenas

4. Decime en un círculo los grupos de alimentos que están en tu menú de cenas. ¿Incluyeron frutas y verduras?

Mi Lista de Compras
Planea, compra, ahorra y cocina

Mi Meta
Elige una meta para trabajar en ella antes de la próxima clase.

- Usar mi lista de compras para conseguir el mercado.
- Crear un menú para la semana.
- Cocinar para mi familia en casa el platillo que planeé en la clase de hoy.
- Involucrar a mis hijos en la planeación y preparación de un platillo esta semana.

UNIVERSITY of CALIFORNIA
cal fresh Nutrition Education

Planear, comprar, ahorrar y cocinar

Lección 1– Planeando las comidas

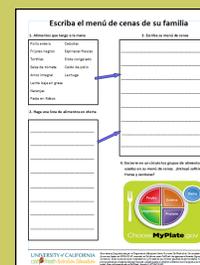
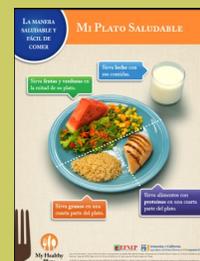
- **Tienen menos posibilidades de quedarse sin alimentos antes del fin del mes.** Tener un presupuesto y planear cuidadosamente sus comidas les ayudará a usar su dinero de una mejor manera. Tendrán mayores posibilidades de contar con comida hasta el fin del mes.
 - **Pueden consumir comidas y botanas saludables en familia.** Tienen mayores posibilidades de incluir alimentos saludables cuando piensan en las comidas y botanas con anticipación.
3. Pídale a los participantes que vayan a la parte baja de su hoja de trabajo *Lista de compras y Mi meta*. Pídales que escojan una de las metas a continuación para trabajar en ella antes de la próxima clase.
- Llevaré mi lista de compras cuando vaya al supermercado.
 - Voy a crear otro menú para la cena.
 - Voy a cocinar la comida que planeé hoy en la clase para mi familia
 - Voy a dejar que mis hijos participen en el planeación y preparación de una comida esta semana.

Explíqueles que al principio de la próxima semana, va a pedir voluntarios para que compartan con el resto cómo les fue con su meta.

Materiales de lección para llevar a casa

Dé los participantes las hojas de trabajo que usaron en la clase para que se las lleven a casa. Inste a los participantes a que compartan con sus familias lo que aprendieron en clase. Deles las siguientes hojas de trabajo para que se las lleven a casa:

1. El folleto *MiPlato Saludable*
2. El folleto de USDA *Aliméntese bien cuando el dinero es escaso*
3. La hoja de trabajo *Escriba el menú de cenas de su familia*
4. La hoja de trabajo *Mi lista de compras y Mi meta*
5. La libreta de compras *Planee, Compre, Ahorre y Cocine*
6. La receta de la comida que probaron



Planear, comprar, ahorrar y cocinar

Lección 1— Planeando las comidas

Enlaces para obtener los materiales de lección 1 de PSSC

Algunas de las hojas de trabajo usado en esta lección no eran creado por el Programa de Educación Sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California. Puedes encontrar las hojas de trabajo con los siguientes enlaces:

- “Coma mejor dentro del presupuesto” hoja de trabajo (Disponible en la USDA Choose MyPlate sitio web. Inglés, <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet16EatingBetterOnABudget.pdf>. Español, <http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/tentips/DGTipsheet16EatingBetterOnABudget-sp.pdf>.)
- “MyPlate Mini Poster” hoja de trabajo (Disponible en el USDA Choose MyPlate sitio web. Inglés, http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/printablematerials/mini_poster.pdf. Español, http://www.choosemyplate.gov/sites/default/files/audiencias/mini_poster_spanish_final.pdf.)

Este material fue preparado por el Programa de Educación Sobre Nutrición CalFresh de la Universidad de California con fondos de USDA SNAP, conocido en California como CalFresh (cupones para comida en el pasado). Estas instituciones son proveedores y empleadores de Oportunidad Equitativa. CalFresh provee asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para información sobre CalFresh, llame al 1-877-847-3663. Los productos elegidos para las demostraciones o recetas en la clase fueron escogidos usando las destrezas para hacer una compra apropiada. UC CalFresh y UCCE no recomiendan ninguna marca, producto, servicio u organización en particular. El Programa de Educación sobre Nutrición de la Universidad de California es financiado a través de un acuerdo mutuo entre el Servicio de Alimentos y Nutrición de l Departamento de Agricultura (USDA/FNS, por sus siglas en inglés), el Departamento de Servicios Sociales de (CDSS, por sus siglas en inglés), CalFresh Branch y la Extensión Cooperativa de la Universidad de California (UCCE, por sus siglas en inglés).

