

# **Cultivando Familias Saludables**

## **Módulo 8: Presupuesto, Plan de Comidas y Sustituciones Saludables**

# Objetivos

- Desarrollar un plan de cómo gastar menos en comidas y meriendas saludables.
- Identificar comidas a bajo costo pero saludables.
- Desarrollar un plan para sustituir ingredientes más saludables en comidas.



# \$\$\$ ¿Por qué Presupuestar? \$\$\$

- Unas familias gastan \$127 a la semana en comida o \$18 al día.
- El beneficio alimenticio promedio de SNAP por persona es de aproximadamente \$126 por mes. (Tomado de: [feedingamerica.org](http://feedingamerica.org), 2017)
- Si gastamos menos en comida, ¿cómo ayudará a nuestra familia?

# Comprando Comida en Forma Económica

- Plan de menú
- Lista de comida para comprar
- Anuncios de ofertas
- Coma primero
- Trate de dejar a los niños en casa
- Congele lo que sobre
- Compre en cantidades mayores
- Frijoles y porciones pequeñas de carne
- Compre vegetales en oferta

# Juego de Compras

- Planee cenas para 3 días.
- Asegúrese que sean saludables y bajas en grasa, bajas en azúcar y que sean algo que su familia pueda comer.
- Usted y su pareja deben desarrollar las comidas menos costosas pero que tengan buen sabor y sean saludables.
- Usted debe de usar por lo menos un ingrediente mayor, como carne, más de una vez.
- La pareja que desarrolle el menú menos costoso y con mejor presentación (según votado por el grupo) es la ganadora.



# Sustitutos Saludables

- Usted puede sustituir artículos que tienen buen sabor y son bajos en grasas, calorías y azúcar.
- Vea en su Guía de Padres por algunos sustitutos saludables.
- Tome las recetas y hágalas mas saludables.
- ¡Un cambio de macarrón con queso se rebajo de 750 calorías a 400 y sabe sabroso!

# ¡Comparta!

- Ponga sus recetas sobre su mesa.
- Todos deben de caminar alrededor de las mesas con sus tarjetas de recetas en blanco, encontrar por lo menos una receta que les guste y copiarla.



# Resumen

Hoy nosotros hemos:

- Desarrollado un plan de cómo gastar menos en comidas y meriendas saludables.
- Identificado comidas más baratas y saludables.
- Desarrollado un plan de sustituir ingredientes más saludables en las comidas.