



Mealtime Memo

for Child Care

Maneras de Reducir El Costo de los Alimentos P.01-P.02



Verdura del Mes
P.02

Receta del Mes P.03

Dato de Nutrición P.03

Referencias P.04



Maneras de Reducir El Costo de los Alimentos

La compra de alimentos nutritivos en un presupuesto puede requerir muchas estrategias, tales como la compra de artículos de la temporada, la compra de alimentos almacenables en mayor cantidad, y el uso de cupones. Sin embargo, no todas las estrategias

funcionaran para todos los tipos de cuidado de niños. Por ejemplo, como una estrategia para reducir el costo, algunos programas de cuidado infantil pueden preferir comprar alimentos a bulto, mientras que otros programas de cuidado infantil pueden preferir usar los cupones. En última instancia, la clave para reducir el costo de los alimentos es la identificación de la estrategia que funciona mejor para su programa de cuidado infantil. Por esta razón, explore métodos diferentes, tales como los mencionados en esta nota, para ayudarle a identificar la mejor manera(s) de reducir el costo de los alimentos.



Haga una lista y adhírase a ella. Use su lista de la compra de alimentos para mantener los costos bajos.

Además, resista las compras de impulso, al solamente seleccionar los artículos en su lista de compras. Utilice los anuncios de periódicos cada semana para encontrar las mejores ofertas de alimentos. Pida un “rain check” cuando un elemento que tiene en su lista de compras fue agotado. Mantenga la información del “rain check” con su lista de compras y utilícela durante la próxima visita a la tienda.

Varié la Proteína. Planifique alimentos e incluya variedad de opciones de alimentos ricos en proteínas. Esto no sólo es una buena y racional idea de nutrición, pero también le ayudara a ahorrar dinero. Por ejemplo, sirva frijoles y legumbres con frecuencia para ayudar a reducir el costo de los alimentos. Adicionalmente, frijoles y legumbres son más bajos en grasa, y más altos en fibra. Visite ChooseMyPlate.gov para otras maneras de variar su proteína.

Maneras de Reducir El Costo de los Alimentos



Recorte Cupones. Recorte cupones para artículos que utiliza regularmente. Compare precios para asegurarse de que el artículo es menos costoso con el cupón. Frecuentemente, el descuento de la marca de tienda será menos costosa que una marca nacional. Trate de usar los cupones cuando un artículo este en descuento para un ahorro mayor. Si un cupón requiere la compra de más de lo que va a utilizar, el desecho no es un ahorro de costo.

Mantenga una hielera a mano. Evite productos marchitos, alimentos semi-descongelados, y leche que se ha calentado durante las compras en los meses de verano. Mantenga estos alimentos en frío para asegurar la duración y calidad. Durante el tiempo caliente, coloque una hielera en el coche antes de ir a la tienda. Coloque los alimentos congelados y frescos en el hielo para mantenerlos fríos en un coche caliente. Considere un bolso plegable para conveniencia y conservar espacio de almacenamiento. Planee mandados y compre la comida al final, justo antes de volver a casa.

Sea consciente de los recipientes a granel. Busque los recipientes a granel de cereales integrales, especias y otros artículos. Recipientes a granel son contenedores de autoservicio que ofrecen algunas tiendas de comida. Estos permiten que compre cantidades de alimentos más pequeños; esto proporciona una gran oportunidad para tratar pequeñas cantidades de alimentos nuevos, como el trigo o quinoa. Compare los precios de los mismos alimentos en paquetes en la tienda para ver si los artículos comprados al granel son ideal para su centro de cuidado infantil.

Compre artículos en temporada. Productos frescos en temporada tienen un sabor maravilloso y son generalmente más bajos en precio. Frutas y verduras frescas hacen estos alimentos nutritivos y una ganga. Revise los artículos producidos localmente en el mercado local o puesto de productos de los agricultores. Planeando una excursión a una granja 'you-pick' o jardín puede ser una actividad de educación nutricional, y también puede ahorrar en el costo de la comida.

En conclusión, hay muchas maneras para estar dentro de su presupuesto de alimentos y al tiempo proporcionar comidas nutritivas a los niños pequeños. En última instancia, la clave es identificar qué es lo que funciona para usted, y perfeccionar este método, mientras compra los artículos alimenticios para su programa de cuidado infantil.

Verdura del Mes: Col Rizada

La Col Rizada es una verdura de hoja verde que crece en muchos colores, incluyendo verde, blanco, púrpura o azul-verde. Está dentro de la misma familia de plantas como las coles, coles de bruselas, y el repollo. Esta verdura de hoja es un alimento rico en nutrientes que provee las vitaminas A, C, y K, y muchos minerales, como el potasio, produciendo por lo tanto muy pocas calorías.

Las temperaturas pueden afectar el sabor de la col rizada. Por ejemplo, en temperaturas altas, tales como durante los meses de verano, la col rizada puede tener un sabor amargo. Sin embargo, si se cosecha después de la primera helada, es frecuentemente más dulce debido a que algunos de los almidones de la planta cambian a azúcar. Además, las hojas más pequeñas y racimos son por lo general más tiernos y con un sabor menos fuerte. Hay maneras numerosas de disfrutar la col rizada, tales como:

- Cocida, cortada en trozos pequeños, y mezclada con pasta
- Mezclada en un batido
- Picada y añadida a sopas y guisos
- Mezclada en la ensalada
- Al horno a que quede como "chips"





Receta Del Mes

Chips de Col Rizada

El primer miércoles de octubre es el Día Nacional de la col rizada. Este evento anual celebra el comer, crecer y compartir la col rizada en todo el país. Dale un intento a esta receta!

Ingredientes:

- 1 manojo de col rizada (sin tallos gruesos, hojas cortadas en trozos, alrededor de 16 tazas)
- 1 cucharada de aceite de oliva extra virgen
- 1/4 cucharadita de sal

Direcciones:

1. Posicione los bastidores del horno en la parte superior central de la tercera parte del horno, precalentar a 375 °F.
2. Si la col rizada está mojada, agítela con fuerza para reducir el agua, y transfírela a un recipiente grande.
3. Rocíe la col rizada con aceite y espolvoree con sal. Uniformemente cubra la col rizada con aceite y sal.
4. Llene dos bandejas para hornear con bordes grandes con una capa de col rizada, haciendo de que las hojas no se solapen. (Si toda la col rizada no cabe, prepare los chips en grupos.)
5. Hornee durante 8-12 minutos hasta que la mayoría de las hojas estén crujientes, cambiando las bandejas de atrás hacia adelante y de arriba a abajo a la mitad del tiempo de horneado, 8-12 minutos en total. (Si va a hornear un lote en una sola bandeja, empiece a comprobar después de 8 minutos para evitar que se quemen.)

Rendimiento: 4 Servidas

Dato de Nutrición

Las Guías Alimentarias para los Estadounidenses promueven comidas basadas en nutrientes alimenticios densos porque tienen relativamente pocas calorías y proporcionan vitaminas, minerales, y otras sustancias que pueden tener efectos positivos en la salud. Los alimentos ricos en nutrientes no tienen calorías adicionales agregadas por grasas o azúcares. La mayoría de las opciones son alimentos pertenecientes a cada una de los cinco grupos de alimentos que han sido mínimamente procesados. Aquí están algunos ejemplos de alimentos densos en nutrientes de cada grupo de alimentos de MiPlato.

- Productos lácteos: bajo en grasa o leche descremada y productos lácteos
- Frutas: frescas, congeladas o enlatadas en jarabe ligero/jugo/agua, secas
- Verduras: frescas, congeladas, enlatadas con menos sal, secas
- Cereales: harina integral entera o rico en grano entero (la mitad o más del producto es de grano entero) pan, cereales y pasta, avena, arroz integral
- Alimentos ricos en proteínas: los frijoles secos y guisantes, huevos, carne de res magra, fresca o congelada, pollo, cerdo, mariscos, frutas secas sin sal, y semillas

En la preparación de las comidas con estos alimentos, busque recetas con



poca grasa agregada, y azúcar para mantener niveles altos de nutrientes y calorías bajas. Los alimentos en el patrón alimentario del CACFP incluyen alimentos densos en nutrientes, los cuales ayudan a los niños a estar sanos y crecer.

Referencias

National Kale Day. (2015). Nationalkaleaday.org

United States Department of Agriculture and U.S. Department of Health and Human Services (2010). *Dietary Guidelines for Americans, 2010*. Retrieved from http://www.cnpp.usda.gov/sites/default/files/dietary_guidelines_for_americans/PolicyDoc.pdf

United States Department of Agriculture. (2015). *Greens*. Retrieved from <http://snap.nal.usda.gov/nutrition-through-seasons/seasonal-produce/greens>

United States Department of Agriculture. (n.d.). *Kale chips (CNPP)*. Retrieved from <http://www.whatscooking.fns.usda.gov/recipes/myplate-cnpp/kale-chips-cnpp>

Utah State University. (2012) *Food sense: Kale*. Retrieved from http://extension.usu.edu/files/publications/publication/FN_FoodSense_2012-02pr.pdf

WebMD. (2014) *7 fun facts about kale*. Retrieved from <http://www.webmd.com/diet/7-fun-facts-about-kale>



Este proyecto ha sido financiado parcialmente con fondos federales del Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición a través un acuerdo con el Institute of Child Nutrition en The University of Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas del Departamento de Agricultura de EE.UU., y la mención de nombres registrados, productos comerciales u organizaciones no implica su aprobación por parte del Gobierno de EE. UU.

The University of Mississippi es un empleador que cumple con EEO/AA/Título VI/Título IX/Sección 504/ADA/ADEA.

En acuerdo con la Ley Federal y la política del Departamento de Agricultura de EE.UU., esta institución tiene prohibido discriminar en base de raza, color, origen nacional, sexo, edad o discapacidad.

Para interponer una queja de discriminación, escriba a USDA, Director, Office of Civil Rights; Room, 326-W, Whitten Building, 1400 Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al (202) 720-5964 (voz y TDD). USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

© 2016, Institute of Child Nutrition, The University of Mississippi, School of Applied Sciences

Excepto por las condiciones expresadas a continuación, usted puede usar el texto y la información contenidas en este documento libremente para uso sin fines de lucro o fines educativos, sin costo para el participante de la capacitación a condición que los siguientes créditos sean incluidos. Este material no debe ser incorporado en otros sitios web o en libros de texto y no puede ser vendido.

Las fotografías e imágenes en este documento pueden ser propiedad de terceros y usadas por The University of Mississippi bajo un convenio de uso. La Univesidad no puede, por tanto, otorgar permiso para usar estas imágenes.