

B3487S

Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin

Cómo Ahorrar Dinero en el Gasto de los Alimentos

Cómo planear las comidas y las compras

Cómo Ahorrar Dinero en el Gasto de los Alimentos

Cómo planear las comidas y las compras

Indice

	Número de página
El dinero para su comida	2
Ayuda a las familias que desean sacar mejor provecho del dinero para comprar alimentos	3
Planificación de buenas comidas nutritivas	4
Planificando las comidas se ahorra dinero	5
Planificando las comidas se ahorra tiempo	6
Ideas para el desayuno	7
Ideas para el almuerzo	8
Ideas para bocadillos	9
Planificación de comidas y bocadillos para un día	10
Hoja de muestra	11
Planificación de comidas y bocadillos — Hoja de preparación	12
Planificación de comidas y bocadillos — Actividad	13
Cómo hacer una lista de compras de alimentos	14
Ejemplo de una lista de compras	15
Lista de compras	16
Cómo comprar los alimentos	17
Consejos para ahorrar dinero	18
¿Qué puede obtener por su dinero?	20
Aprenda a leer las etiquetas para comer mejor	21
Comparación de etiquetas	22
Recetas para extender el dinero de sus alimentos	23
Recetas para bocadillos	33
Indice de recetas	34
La oficina de extensión	35

El dinero para su comida

Una buena manera de averiguar cuánto dinero gasta en alimentos es guardando todos los recibos del mercado durante un mes completo. También es importante llevar la cuenta de cuánto gasta en alimentos fuera de la casa durante ese mismo mes. Al final del mes responda las siguientes preguntas:

- **¿Cuánto dinero gastó en el almacén o mercado durante el mes?**

Para averiguar esta cantidad, sume todos los recibos que guardó durante el mes.

Anote el total de todos los recibos aquí. 

\$ _____ (A)

- **¿De todo el dinero gastado en los almacenes o mercados, cuánto se gastó en alimentos?**

Para averiguar esta cantidad, ponga un círculo en los recibos de todos los productos no comestibles (por ejemplo, jabón, comida para mascotas, productos de papel, cigarrillos, bebidas alcohólicas). Sume el total de productos no comestibles.

Anote el total de todos los productos no comestibles aquí. 

— \$ _____ (B)

Reste la cantidad de la **línea B** de la cantidad en la **línea A** y anote aquí el resultado. 

\$ _____ (C)

La cantidad de la **línea C** es el total que usted gastó en comida en el almacén o mercado.

- **¿Cuánto dinero gastó usted en comida fuera de su casa durante el mes (por ejemplo: comida en restaurantes, comida rápida, dinero para almuerzo de los niños en la escuela)?**

Anote el total aquí. 

+ \$ _____ (D)

- **Sume la cantidad de la línea C a la cantidad de la línea D y ponga su respuesta en la línea E.** 

\$ _____ (E)

La cantidad de la **línea E** es el dinero total que usted gastó en alimentos durante el mes.

Muchas familias pueden gastar menos dinero en alimentos cada mes si planifican sus comidas y saben seleccionar bien lo que compran.

Ayuda a las familias que desean sacar mejor provecho del dinero para comprar alimentos

Hay muchas maneras por las cuales las familias pueden obtener ayuda para aprovechar mejor el dinero para sus alimentos.

Marque abajo todo lo que usa su familia.

- Cupones de comida WIC para mujeres, bebés y niños pequeños
- Estampillas para Comida (Food Stamps)
- Almuerzos o desayunos escolares gratis o a precio reducido
- Comidas para preescolares en Head Start o Programas de Alimentación para Niños en guarderías infantiles
- Programa SHARE
- Programa de productos de alimentos
- Alimentos de una despensa comunitaria o comedores que ofrecen comidas gratis
- A menudo se consiguen vegetales frescos de un familiar o jardín comunitario, de amigos o parientes que tienen abundancia y de mercados de agricultores.

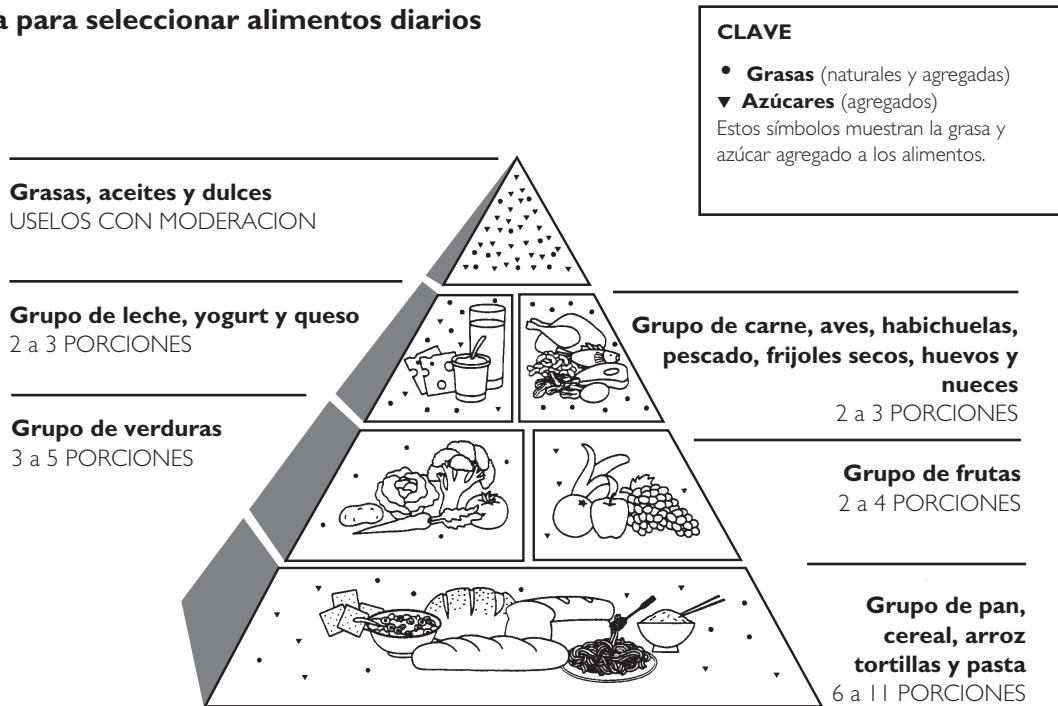


Haga una lista de otros recursos que usted ha usado o que sabe que existen:

Planificación de buenas comidas nutritivas

La Guía Pirámide de Alimentos

Guía para seleccionar alimentos diarios



La Guía Pirámide de Alimentos le puede ayudar a tomar buenas decisiones para su familia. Escoja una gran variedad de alimentos, especialmente del grupo de alimentos cercanos a la base de la pirámide — pan, cereales, arroz, tortillas y pasta (fideos), frutas y vegetales.

Planifique con anticipación lo que su familia comerá durante las comidas y las meriendas. Es importante que toda la familia coma junta siempre que sea posible. Algunas familias se juntan al desayuno, otras se reúnen para la cena de la tarde o durante los fines de semana.

¿Nombre una de las comidas favoritas de su familia?

Planificando las comidas se ahorra dinero

Planificando con anticipación se puede ahorrar dinero en el mercado.

- Revise la alacena, heladera y congelador y vea que alimentos tiene. Haga una lista de los alimentos que deben ser usados y revise la lista cuando prepare sus comidas.
- Revise los periódicos locales o propaganda con avisos de cupones de almacenes de su área. Planifique usar alimentos que están en rebaja.
- Planifique anticipadamente comprar todos los ingredientes que necesita para preparar sus comidas. Evite los viajes de última hora al almacén cuando tiene hambre y está de prisa.
- Si piensa preparar carne, prepare dos a tres onzas de carne por persona. Sirva la carne con papas, frijoles, fideos o arroz y tendrá un plato principal barato.
- Compre frutas y vegetales frescos cuando están a bajo precio. Los precios de algunos varían según la estación mientras que otros tienen buenos precios todo el año.

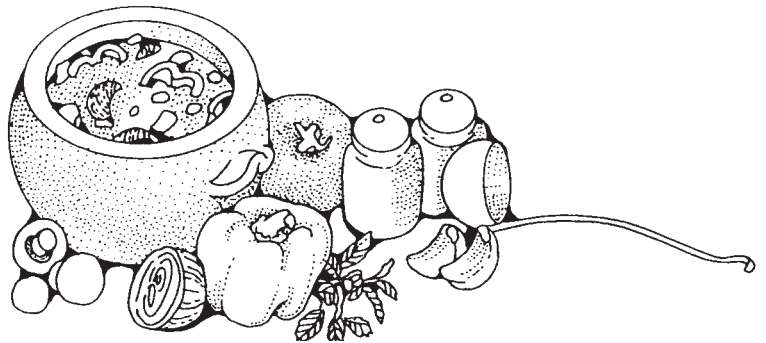
La mejor época para comprar:

Invierno	Primavera	Verano	Otoño
FRUTAS			
Bananas, Plátanos Guineos Frutas cítricas Manzanas	Bananas, Plátanos Guineos Frutas cítricas	Bananas, Plátanos Guineos Uvas, Fresas Melones Duraznos Nectarines	Bananas, Plátanos Guineos Uvas Manzanas Peras
VEGETALES			
Papas Zanahorias Col Lechuga Coliflor	Papas Zanahorias Col Lechuga Brócoli Espinaca	Papas Zanahorias Col Lechuga Verduras Brócoli Tomates Maíz Habichuelas verdes (ejotes) Calabazas	Papas Zanahorias Col Lechuga Brócoli Coliflor Camotes Calabaza

Planificando las comidas se ahorra tiempo

Planificando las comidas con anticipación se puede ahorrar tiempo en la cocina.

- Elija recetas con pocos ingredientes y de preparación simple que no tome mucho tiempo.
 - Los alimentos preparados sobre la hornilla son usualmente más rápidos que las cacerolas horneadas al horno.
 - Cuando encuentre recetas buenas, guárdelas en una caja para que las pueda encontrar fácilmente.
- Algunos alimentos se pueden preparar con anticipación.
 - Descongele la carne poniéndola en el refrigerador el día anterior.
 - Dore la carne molida que usará en su receta y sáquele el jugo (grasa). Cubra la carne y guárdela en la heladera (hasta 3 días) o congele (hasta 1 mes).
 - Remoje y cocine los frijoles secos que usará en su receta. Refrigere los frijoles cocidos (hasta 3 días) o congele (hasta 2 meses).
- Un día que tenga tiempo para cocinar, prepare suficientes platos para dos comidas. Guarde la mitad en la heladera para comerlos en uno o dos días, o en el congelador (con etiquetas) para comerlos durante el mes. Esto se puede hacer con guisos, chile, sopas y cacerolas.
- Pida ayuda a otros miembros de la familia con algunos quehaceres. Aún los niños pequeños pueden ayudar a lavar la fruta o los vegetales, cortar la lechuga y poner la mesa.



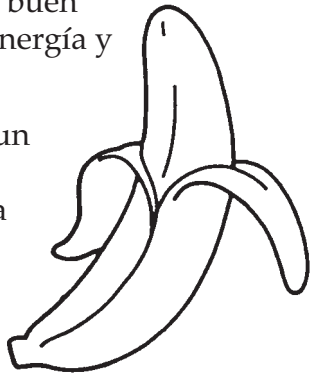
Ideas para el desayuno

Preocúpese de tener suficientes alimentos todos los días para que toda la familia se desayune bien.

Todos necesitamos un buen desayuno para tener energía y comenzar el día.

Los niños que toman un buen desayuno están mejor preparados para aprender y jugar.

Los adultos que toman un buen desayuno se sienten mejor toda la mañana.



Si usted no tiene tiempo para desayunar en la casa... lleve lo siguiente para el camino:

Yogur y fruta

Galletas y queso

Quesadilla

Leche batida con plátano o fresas

Cereal seco

Otras ideas para el desayuno:



En el desayuno coma lo siguiente:

Pan con jamón, queso o carnes frías, o pan tostado

Arroz con leche y frutas

Tamales

Sopa

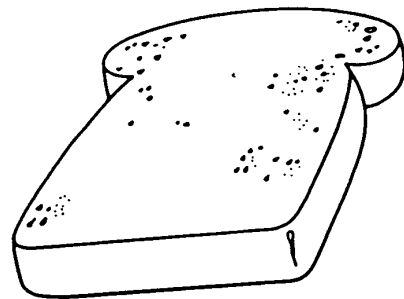
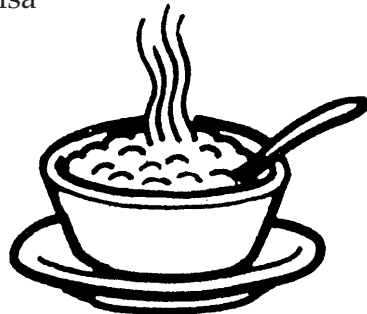
Atole de avena

Cereal y leche con rebanadas de plátano o guineo

Huevos revueltos y papas

Tortillas y frijoles con salsa

Queso fresco con poca grasa y fruta



Revise esta página cuando planifique las comidas y prepare la lista para el mercado.

Ideas para el almuerzo

Si usted tiene listo un almuerzo sabroso y fácil de preparar, su familia lo comerá con mucho gusto.

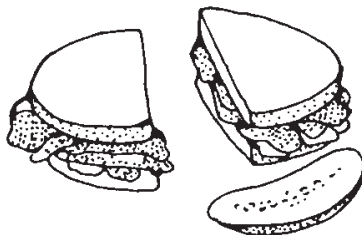
Almuerzo para llevar fuera de la casa

Algunos alimentos se conservan por unas horas sin refrigeración:

- crema de cacahuete (maní) con mermelada, miel o rebanadas de plátano o guineo en pan o tortilla
- queso con galletas
- "salami" seco o salchichón de verano
- frutas y vegetales frescos

Otras ideas para almuerzo que se puede llevar, si tiene refrigerador o horno de microondas disponible:

- tamales
- tacos de pollo o frijoles
- albóndigas
- empanadas de carne molida o de frijoles o de pollo

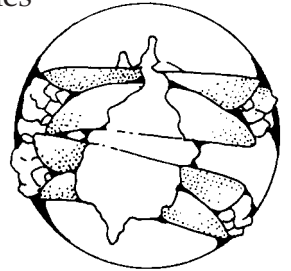


Almuerzo para la casa

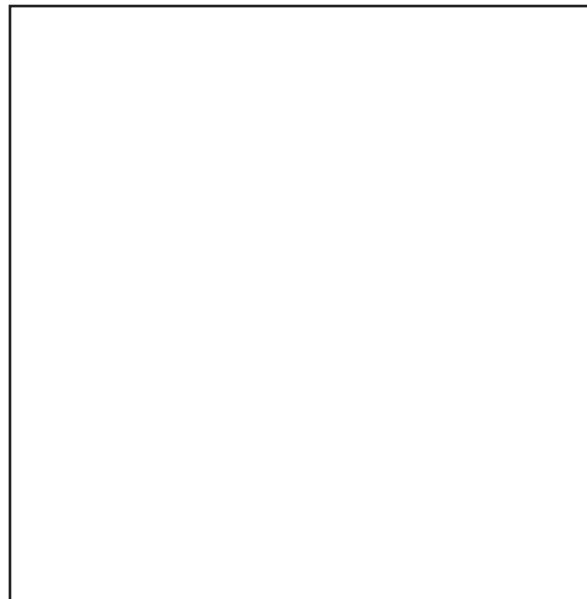
Cacerolas, arroz con vegetales o carne, pizza y guisos son excelentes comidas para guardar para el día siguiente.

Los tacos y los burritos se pueden rellenar con frijoles preparados, carne o vegetales.

Sopas y ensaladas simples.



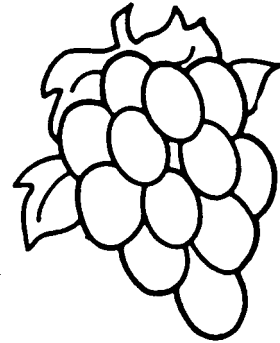
Otras ideas para el almuerzo:



Revise esta página cuando planifique las comidas y prepare la lista para el supermercado.

Ideas para bocadillos

Casi todos comemos bocadillos entre las comidas principales. A los niños especialmente les da hambre cada dos o tres horas. Muchos niños necesitan comer algún bocadillo como parte de su alimentación durante un día.



Un alimento nutritivo y fácil de preparar puede ser una buena bocadillos.

A veces tenemos “antojo” de comer algún bocadillo especial como merienda. Piense qué alimentos nutritivos puede seleccionar.

Como bocadillo dulce podría preparar: _____

Como bocadillo crujiente podría preparar: _____

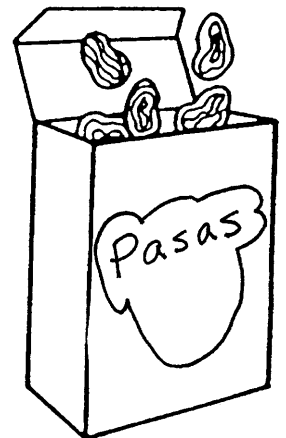
Como un bocadillo fibroso podría preparar: _____

Como un bocadillo pequeño podría preparar: _____

Como bocadillo para fiestas podría preparar: _____

Como bocadillo frío podría preparar: _____

En la página 33 hay **ideas y recetas para bocadillos**.



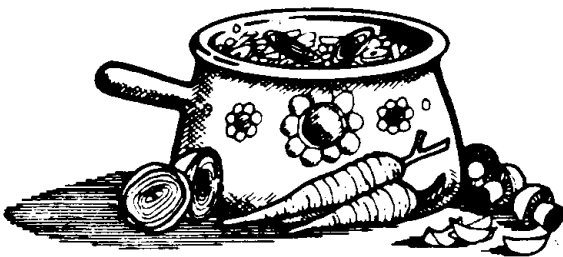
Otras ideas para bocadillos:

Revise esta página cuando planifique las comidas y prepare la lista para el supermercado.

Planificación de comidas y bocadillos para un día

Use la hoja de muestra — Planificación de comidas y bocadillos, para planificar las comidas y bocadillos para un día.

1. Haga una lista de los alimentos que tiene listos para usar.
2. Anote todos los productos para comida que estén en rebaja o a buen precio.
3. Planifique las comidas que preparará para toda la familia.
 - Decida cuál será el plato principal que preparará. Por ejemplo: fideos con salsa de carne o chile (en la última parte de este libro hay recetas con más ideas).
 - Piense en uno o dos alimentos simples que puede servir con el plato principal. Por ejemplo: vegetales cocinados, ensalada o frutas.
4. Piense qué tipo de alimentos saludables podría tener a mano para que su familia prepare bocadillos, almuerzos, desayunos o comidas rápidas.
5. Use la pequeña pirámide al final de la hoja de muestra y compare lo que ha planeado para el día con las recomendaciones de la Guía Pirámide de Alimentos. ¿Ha incluido suficientes porciones de cada grupo?



Muchas personas consideran que es útil planificar comidas con anticipación para varios días o aún para una semana.

Después de haber planificado sus comidas y bocadillos por varias semanas, podrá usar las mismas recetas nuevamente.

Hoja de muestra

3. Plan para un día: Martes

1. Alimentos que tiene a mano para usar:

queso americano

pan

manzanas

galletas Graham

2. Alimentos a precio rebajado o a buen precio:

piernas de pavo

brócoli, fresco

Desayuno

avena
leche con poca grasa
jugo de naranja
pan tostado

Almuerzo

burritos de frijoles y queso
zanahorias
galletas
té helado o leche con poca grasa

Cena

pierna de pavo asada
coles
arroz asado
brócoli al vapor
leche con poca grasa

Bocadillos

galletas Graham
manzanas partidas

Otros alimentos

Leche, yogur y queso



Carne, aves, pescado, frijoles secos, huevos y nueces

Vegetales

Frutas

Pan, cereal, arroz, tortillas y fideos

- Porciones mínimas recomendadas — para niños de 2 a 6 años de edad, mujeres y algunos adultos mayores
- Porciones adicionales — Los niños mayores, adolescentes, mujeres activas, y hombres deben comer mayor cantidad que el mínimo recomendado.

R-6/2002

Planificación de comidas y bocadillos — Actividad

Ocasionalmente algunas familias no tienen suficiente dinero para comprar todos los alimentos que necesitan hasta la llegada del próximo cheque de pago. Con un buen plan se pueden usar los alimentos disponibles y con un poco de dinero se puede alimentar a la familia ofreciéndoles varias y buenas comidas.

Estos son algunos ejemplos:

Susana necesita alimentarse ella y sus dos hijos preescolares durante todo un día, hasta conseguir más dinero. Tiene \$3 (tres dólares) para comprar alimentos.



Susana revisa su alacena, heladera y congelador y encuentra los siguientes alimentos:

½ caja de cereal para el desayuno

6 tortillas

1 taza de pollo cocinado

3 papas

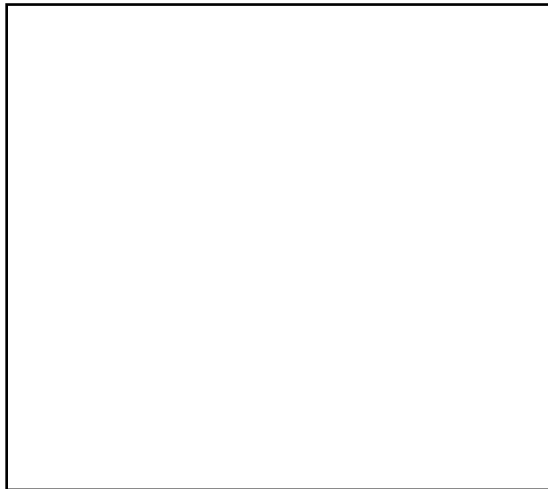
½ galón de leche con poca grasa

2 tazas de chile con carne preparado

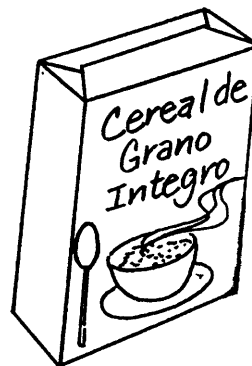
1 paquete de 10 onzas de chícharos congelados

1 jugo de fruta concentrado de 6 onzas

¿Qué alimentos podría comprar Susana con el dinero que tiene?



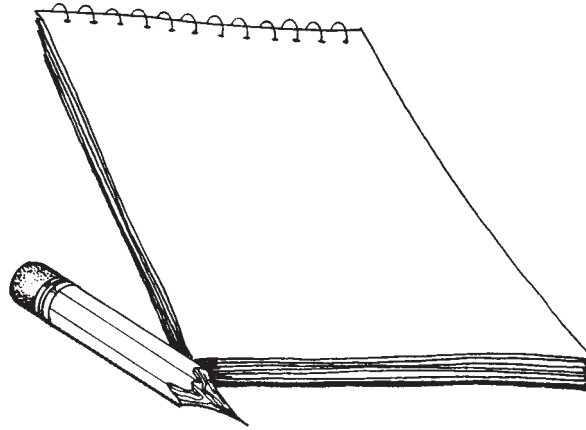
Use una *Hoja de Preparación para Planificación* de comidas y bocadillos y planifique tres comidas y una merienda para Susana y sus hijos.



Cómo hacer una lista de compras de alimentos

Después de planificar las comidas y bocadillos para su familia, el próximo paso es hacer una lista para comprar alimentos.

- Anote todos los alimentos que necesitará para preparar las comidas y bocadillos que ha planificado.
- Revise la lista y borre los alimentos que usted ya tiene a mano y ha planeado usar.
- No se olvide de anotar alimentos básicos que necesitará comprar tales como azúcar, harina, aceite vegetal, condimentos.
- Si necesita un paquete o lata de un tamaño específico para una receta, anote el tamaño en la lista. Por ejemplo, una lata de salsa de tomate de 8 onzas.
- Si hay un anuncio de un producto a precio especial, anote el precio del producto en su lista.



Ejemplo de una lista de compras

Frutas y vegetales frescos

zanahorias

apio

cebollas

brócoli

~~manzanas~~

Comidas enlatadas

frijoles refritos — lata de 16 onzas

Productos básicos, frijoles secos y chícharos

chícharos, habichuelas y zanahorias

Comidas refrigeradas y productos lácteos

~~leche con poca grasa~~

queso americano

Alimentos congelados

jugo de naranja

Carnes

pavo

Pan, cereales y fideos

~~avena~~

pan

tortillas

arroz

~~galletas Graham~~

Productos de papel y no comestibles

Tienda Hispana

Lista de compras

Frutas y vegetales frescos

Comidas enlatadas

Productos básicos, frijoles secos y chícharos

Comidas refrigeradas y productos lácteos

Alimentos congelados

Carnes

Pan, cereales y fideos

Productos de papel y no comestibles

Tienda Hispana

Cómo comprar los alimentos

Cuando uno va al mercado, parece estar visitando un anuncio de publicidad. Hay vitrinas y paquetes tentadores que invitan a comprar alimentos que no se necesitan.



- Los paquetes de alimentos de colores brillantes y atractivos llaman la atención.
 - Las palabras “Especial”, “Nuevo” y “Mejorado”, invitan a mirar el paquete y a comprarlo.
 - Anuncios con precio especial de “3 por \$2”, la invitan a comprar tres productos aún cuando usted haya planeado comprar sólo uno. (Muchos almacenes le darán el precio especial si usted sólo compra uno o dos).
 - Elija un supermercado que tenga buenos precios y buena calidad. Las tiendas pequeñas del barrio o de comida latina son a menudo más caras. Compre ahí sólo cuando necesite alimentos que no se encuentran en los supermercados.
- Coma antes de ir de compras al mercado. Si tiene hambre, tendrá tentación de comprar alimentos que no están en su lista.
 - Si es posible, vaya de compras sola y así tendrá menos distracciones. Si va de compras con niños, enséñeles a ser buenos compradores.
 - Aprenda la distribución del almacén de modo que pueda encontrar las cosas fácilmente.
 - Vaya solamente por los pasillos donde están los alimentos de su lista. “El vitrineo” en los otros pasillos que le puedan tentar a comprar cosas que no necesita.
 - Los artículos ubicados al fondo y en medio de los pasillos dan la sensación de que están en rebaja o a precio especial, cuando en realidad están a precio regular.

Especial del Día
3 Latas de Atún por \$2



Consejos para ahorrar dinero

Pan, Cereal, Arroz, Tortillas y Fideos

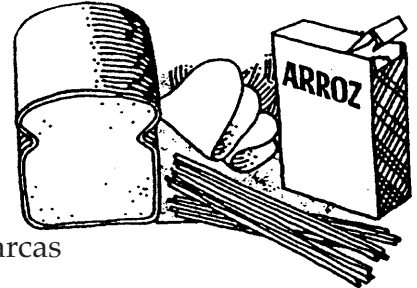
Compre pan o bollos del día anterior — úselos pronto, congélelos o úselos en recetas.

Compre cereales no endulzados. Si usted le agrega un poco de azúcar le cuesta menos que comprar cereales endulzados.

Las marcas del supermercado local cuestan menos que las marcas nacionales.

Los fideos simples son más baratos que los que tienen formas complicadas.

El arroz regular cuesta menos que el arroz instantáneo.



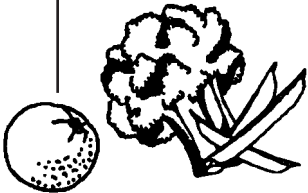
Frutas y vegetales

Para obtener frutas y vegetales enlatados de buena calidad y a bajo precio, seleccione las marcas del mercado local.

Compre vegetales congelados simples en vez de aquellos con salsas o condimentos especiales.

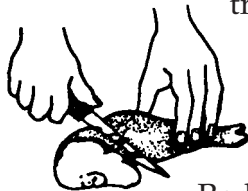


Compre frutas y vegetales frescos de la estación en los supermercados o en el mercado.



Carnes, frijoles secos y chícharos

Corte usted misma la carne. Compre un pedazo de carne grande y córtelos para sopa, guisos y caldos. El pollo entero cuesta a veces menos que el pollo en trozos y usted lo puede cortar a su gusto.



Preste atención a los precios especiales de carne, pescado y pollo. Planifique las comidas de modo que pueda usar carne comprada a precio rebajado.

Reduzca la cantidad de carnes frías y salchichas para bocadillos.

Compre marcas del supermercado local para ahorrar dinero.

Compre frijoles secos, chícharos y lentejas para preparar sopas y cacerolas abundantes y a bajo precio.



Consejos para ahorrar dinero

Leche y productos lácteos

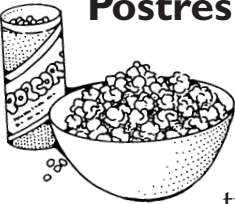


Compre el envase de leche más grande que pueda usar hasta la fecha de vencimiento del envase.

Ahorre dinero comprando un trozo grande de queso y rebanándolo o rallándolo usted.

Para ahorrar dinero compre queso "farmers" en vez de queso fresco mexicano.

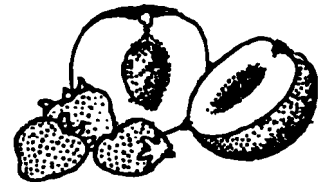
Postres y bocadillos



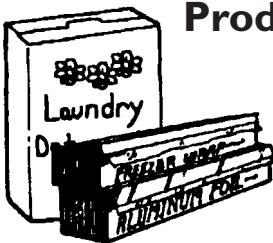
Prepare postres y bocadillos simples y nutritivos con frutas de la estación.

Evite comprar bocadillos y postres que tienen alto contenido de azúcar y grasa y que son más caros.

Hornee galletas preparadas de recetas en vez de comprar mezclas o galletas listas para hornear.



Productos no comestibles



Compre productos de papel, pasta dental, jabones y shampoo en los almacenes de descuento si cuestan menos que en el supermercado.

Mi consejo para ahorrar dinero:

¿Qué puede obtener por su dinero?

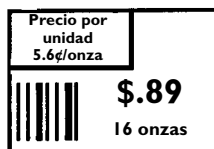
Compare los precios y sabores de las diferentes marcas para averiguar cuál es la mejor opción para usted. Algunos almacenes venden alimentos con etiquetas simples o genéricos y también marcas nacionales y del almacén. Las marcas del almacén pueden o no pueden costar menos que las marcas nacionales.

El precio por unidad de los alimentos se muestra a veces en pequeñas etiquetas en los estantes del almacén debajo del producto. El precio unitario da información de lo que cuesta el producto por onza o por libra.

Por ejemplo:

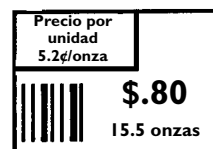
Marca nacional

Disponible en muchos almacenes; de gran publicidad.

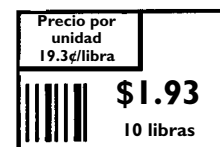
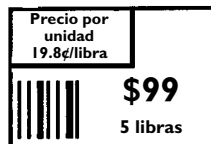
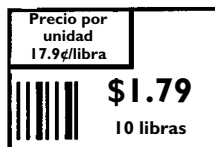


Marca del almacén

Fabricado para almacenes en cadena: Tal vez no tan lujoso como la marca nacional.



Abajo hay tres paquetes de harina. ¿Cuál es la mejor compra?



Aprenda a leer las etiquetas para comer mejor

El tamaño de las porciones está en medidas para un hogar común.

Los nutrientes indicados son importantes para la salud del consumidor actual.

Nutrition Facts	
Serving Size ½ cup (130 g)	
Serving Per Container: 4	
Amount Per Serving	
Calories 100	Calories from Fat 10
% Daily Value *	
Total Fat 1 g	2%
Saturated Fat 0 g	1%
Cholesterol 0 mg	0%
Sodium 400 mg	17%
Total carbohydrates 17 g	6%
Dietary Fiber 7 g	28%
Sugars 0 g	
Protein 7 g	
Vitamin A 0% •	Vitamin C 0%
Calcium 4% •	Iron 15%
* Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2.000 2.500
Total Fat	Less than 65 g 80 g
Saturated Fat	Less than 20 g 25 g
Cholesterol	Less than 300 mg 300 mg
Sodium	Less than 2.400 mg 2.400 mg
Total carbohydrate	300 g 375 g
Fiber	25 g 30 g
Calories per gram:	
Fat 9 • Carbohydrates 4 • Protein 4	

INGREDIENTES: Black beans, water, salt.

Los ingredientes se indican en orden descendente — los ingredientes principales se anotan primero, los ingredientes de menos cantidad se anotan al final.

Datos de la Nutrición	
Tamaño de la porción ½ taza (130 g)	
Porciones por recipiente: 4	
Cantidad por porción	
Calorías 100	Calorías de grasa 10
% valor diario *	
Total grasa 1 g	2%
Grasa saturado 0 g	1%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 400 mg	17%
Total carbohidratos 17 g	6%
Fibra de dieta 7 g	28%
Azúcar 0 g	
Proteína 7 g	
Vitamina A 0% •	Vitamina C 0%
Calcio 4% •	Hierro 15%
* Los porcentajes de valores diarios se basan en una dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas:	
	Calorías: 2.000 2.500
Total grasa	menos de 65 g 80 g
Grasa saturada	menos de 20 g 25 g
Colesterol	menos de 300 mg 300 mg
Sodio	menos de 2.400 mg 2.400 mg
Total carbohidrato	300 g 375 g
Fibra	25 g 30 g
Calorías por gramo:	
Grasa 9 • Carbohidratos 4 • Proteínas 4	

INGREDIENTES: Frijoles negros, agua, sal.

% valor diario muestra cómo un alimento se ajusta a la dieta diaria general.

Estas cifras le pueden servir para evitar consumir demasiado grasa, grasa saturada, colesterol y sodio.

Estas cifras le pueden servir para obtener suficiente fibra de dieta, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro.

Los valores diarios se basan en nutrientes recomendados consumidos al ingerir 2000 calorías al día. También se indican valores diarios para personas que consumen 2500 calorías al día.

Comparación de etiquetas

A continuación hay dos etiquetas de bocadillos.

¿Cuánta grasa consume, si usted come 10 papitas? _____

¿Cuánta grasa consume, si usted come 18 pretzels? _____

Papitas

Factores Nutrivos

Porciones de 1 onza (28 gramos por unas 20 papitas)
Porciones en cada paquete: 8

Cantidad por porción	
Calorías 150	Calorías de grasa 90
% de valores diarios*	
Total grasa 10 g	16%
Grasa saturada 3 g	14%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 180 mg	8%
Total Carbohidratos 15 g	4%
Fibra 1 g	4%
Azúcares 0 g	
Proteína 2 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 10%
Calcio 0%	Hierro 0%

*Porcentaje de valores diarios basado en dieta de 2000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2000	2500
Total de grasa	menos de 65 g	80 g
Grasa saturada	menos de 20 g	25 g
Colesterol	menos de 300 mg	300 mg
Sodio	menos de 2400 mg	2400 mg
Total de Carbohidrato	300 g	375 g
Fibra	25 g	30 g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

INGREDIENTES: PAPAS, ACEITE VEGETAL (CONTIENE ACEITE DE MAIZ O ACEITE DE SEMILLA DE MARAVILLA PARCIALMENTE HIDROGENADO) Y SAL.

Pretzels Pequeños

Factores Nutrivos

Porciones de 18 pretzels (1.0 onza/28 g.)
Porciones en cada paquete: 10

Cantidad por porción	
Calorías 110	Calorías de grasa 10
% de valores diarios*	
Total grasa 1 g	2%
Grasa saturada 1.5 g	0%
Colesterol 0 mg	0%
Sodio 420 mg	17%
Total Carbohidratos 22g	7%
Fibra 1 g	3%
Azúcares 1 g	
Proteína 3 g	
Vitamina A 0%	Vitamina C 0%
Calcio 2%	Hierro 8%

*Porcentaje de valores diarios basado en dieta de 2.000 calorías. Sus valores diarios pueden ser más altos o más bajos dependiendo de sus necesidades calóricas:

	Calorías: 2000	2500
Total de grasa	menos de 65 g	80 g
Grasa saturada	menos de 20 g	25 g
Colesterol	menos de 300 mg	300 mg
Sodio	menos de 2400 mg	2400 mg
Total de Carbohidrato	300 g	375 g
Fibra	25 g	30 g

Calorías por gramo:
Grasa 9 • Carbohidrato 4 • Proteína 4

INGREDIENTES: HARINA SUAVE DE TRIGO ROJO, ACEITE VEGETAL (SOYA), JARABE DE MAIZ, SAL, BICARBONATO DE SODIO, LEVADURA.

Recetas para extender el dinero de sus alimentos

El número de calorías y gramos de grasa por porción se indica en cada receta. Si usted usa esta información puede planificar comidas que no tengan mucha grasa ni muchas calorías.

Las recetas se prepararon usando leche con 2% de grasa.

Si usted usa leche descremada, la receta tendrá menos calorías y menos grasa. Si usa leche entera, la receta tendrá más grasa y más calorías.



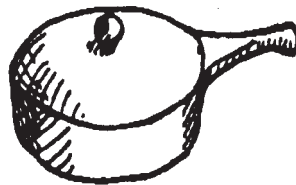
Con frijoles secos y chícharos se preparan sopas, cacerolas y aún postres de bajo costo y abundantes.

Frijoles asados sobre la hornilla

Se calculan 6 porciones
256 calorías y 2 gramos de grasa
por porción

2 tazas de frijoles secos, Great Northern o blancos
4 tazas de agua
½ taza de cerdo ahumado, jamón o pavo (cocinado y picado)
¼ taza de cebolla picada
½ taza de azúcar morena
½ taza de salsa de tomate (ketchup)
1 cucharada de mostaza preparada

Remoje los frijoles como se indica en el paquete. Escúrralos. Agregue 4 tazas de agua y la carne. Hiérvalos. Cubra y ponga a fuego lento hasta que los frijoles estén blandos: 1½ a 2 horas. Agregue los otros ingredientes. Cocine a fuego lento por 35 minutos o hasta que los sabores se mezclen y los frijoles estén blandos pero no deshechos. Revuelva para que no se peguen a la olla.

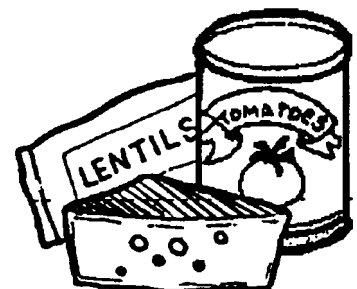


Sopa de lentejas

Se calculan 6 porciones
348 calorías y 12 gramos de grasa
por porción

2 cucharadas de aceite vegetal
2 tazas de cebolla picada
3 zanahorias rebanadas
½ cucharadita de tomillo
1 lata de 28 onzas de tomates con jugo, picados
7 tazas de caldo de pollo o 3 cubos de caldo más 7 tazas de agua
1½ taza de lentejas secas, lavadas y seleccionadas
¼ a ½ cucharadita de pimienta
2 cucharadas de hojas de perejil
4 onzas de queso cheddar rallado

Caliente el aceite en una olla grande y dore las cebollas, zanahorias y tomillo, revolviendo los vegetales por unos cinco minutos. Agregue los tomates, caldo y lentejas. Haga hervir la sopa y reduzca el calor dejándola a fuego lento por aproximadamente 1 hora o hasta que las lentejas estén blandas. Agregue la pimienta y el perejil y siga cocinando a fuego lento por unos pocos minutos más. Espolvoree el queso rallado en cada porción.



Tres tipos de frijoles calientes

Se calculan 8 porciones
366 calorías y 11 gramos de grasa
por porción

- 1 libra de carne molida
- 1 lata de 16 onzas de frijoles colorados, escurridos
- ¼ taza de azúcar morena
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 lata de 16 onzas de cerdo y frijoles
- 1 lata de 16 onzas de habas, escurridas
- ½ taza de salsa de tomate (ketchup)
- 1 cucharadita de mostaza

Dore la carne molida en una sartén grande. Quite la grasa. Agregue todos los otros ingredientes y mezcle bien.

Vacíe en una fuente para horno de 2 cuartos. Hornee a 350° Fahrenheit por 35 minutos.

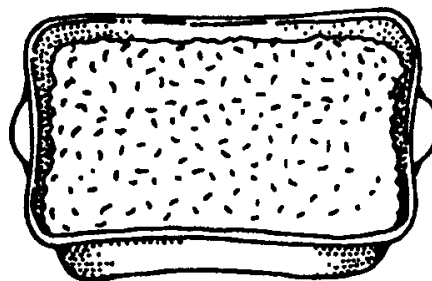


Torta fiesta de frijoles Pinto

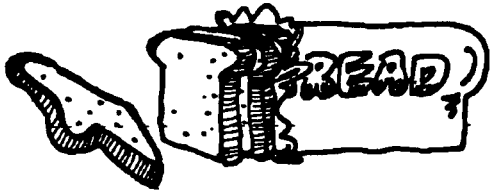
Se calculan 12 porciones
230 calorías y 5 gramos de grasa
por porción

- 1 taza de azúcar
- 2 cucharaditas de vainilla
- ¼ taza de mantequilla o margarina
- 1 huevo batido
- 2 tazas de frijoles Pinto, cocinados y en puré
- 1 taza de harina
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita de bicarbonato de soda
- 1 cucharadita de canela
- ½ cucharadita de clavos de olor (opcional)
- ½ cucharadita de condimentos múltiples (opcional)
- 2 tazas de manzanas crudas, picadas
- 1 taza de uvas pasas
- ½ taza nueces picadas (opcional)

Caliente el horno a 375° Fahrenheit. En una fuente grande mezcle la mantequilla, azúcar y vainilla. Agregue el huevo batido y los frijoles. Deje a un lado. En otra fuente mezcle todos los ingredientes secos. Agregue los ingredientes secos a la mezcla de azúcar. Agregue las manzanas, uvas pasas y nueces. Vacíe todo en una fuente engrasada de 9 x 13 pulgadas y hornee a 375° F por 45 minutos. Si desea, espolvoree con azúcar en polvo. *Tiene sabor a torta de especias.*



Compre pan o bollos del día anterior y use en recetas.



Relleno de pan de maíz

Se calculan 6 porciones
153 calorías y 4 gramos de grasa
por porción

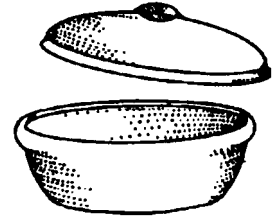
- 3 tazas de pan de maíz (cornbread) en migas
- 2 tazas de pan seco, en migas*
- 1 taza de apio picado
- 1 cebolla pequeña picada
- 1/2 taza de pimientos verdes picados (opcional)
- 1/2 cucharada de condimento de ave
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 3 huevos batidos
- 2 tazas de caldo de carne o caldo instantáneo

Caliente el horno a 450° F. Mezcle el pan, vegetales y condimentos. Junte el caldo y los huevos hasta que estén bien mezclados. Ponga en fuente de hornear no muy profunda. Hornee a 450° F por 30 minutos o hasta que se dore.

* Puede usar una mezcla de cornbread y pan seco para completar 5 tazas.

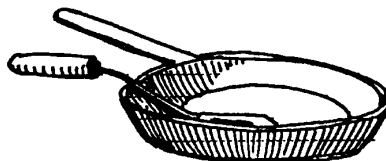
Budín de pan a la antigua

Se calculan 6 porciones
286 calorías y 8 gramos
de grasa por porción



- 3 rebanadas de pan del día anterior o pan seco
- 2 cucharadas de mantequilla o margarina
- 3/4 taza de azúcar morena
- 1/2 taza de uvas pasas
- 3 huevos
- 1 1/4 taza de leche con poca grasa
- 1/4 cucharadita de sal
- 1 cucharadita de vainilla

Ponga mantequilla o margarina en el pan y corte en cubitos de 1 pulgada. En una cacerola de vidrio de 1 cuarto, combine azúcar morena, cubos de pan y uvas pasas. En un tazón mezcle los huevos, leche, sal y vainilla. Ponga sobre la mezcla de pan y mezcle un poco. Cubra y ponga en el horno de microondas en HIGH (100%) por 8 a 10 minutos. El budín estará listo cuando los bordes estén firmes y el centro esté sólido. Deje reposar cubierto por 10 minutos antes de servir. Sirva caliente o frío.



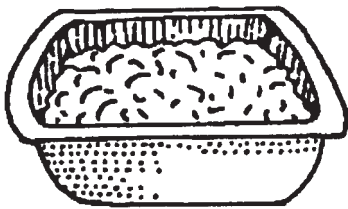
Prepare galletas de recetas en vez de comprar mezclas o galletas listas para cocinar.

Barras de cereal

Se calculan 16 barras
186 calorías y 7 gramos de grasa por barra

$\frac{1}{4}$ taza de mantequilla o margarina
32 dulces de malvaviscos (marshmallows) —
un paquete de 10.5 onzas
 $\frac{1}{2}$ taza de crema de cacahuete
 $\frac{1}{2}$ taza de leche en polvo sin grasa (opcional)
1 taza de pasas
4 tazas de cereal de cebada o arroz sin
endulzar

Ponga mantequilla en una fuente cuadrada de 9 x 9 x 2 pulgadas. En una olla grande, derrita la mantequilla y malvaviscos en temperatura baja, revolviendo constantemente. Agregue y revuelva la crema de cacahuete hasta derretirla. Agregue la leche en polvo y revuelva, agregue las pasas y cereal revolviendo hasta que se cubra en forma pareja. Ponga mantequilla en sus manos y acomode la mezcla en la fuente. Deje enfriar y corte las barras.



Galletas blandas de avena

Se calculan 5 docenas de galletas
115 calorías y 6 gramos de grasa
por galleta

$1\frac{1}{2}$ taza de manteca vegetal
 $\frac{3}{4}$ taza de azúcar blanca
 $\frac{3}{4}$ taza bien prensadas de azúcar morena
3 huevos
2 cucharaditas de vainilla
3 tazas de harina
 $1\frac{1}{2}$ cucharadita de bicarbonato de soda
1 cucharadita de sal
 $1\frac{1}{2}$ cucharadita de canela
3 tazas de avena, cruda
1 taza de pasas (opcional)

Caliente el horno a 350° F. Bata la manteca y los dos tipos de azúcar hasta que queden suaves y esponjosos. Agregue los huevos y la vainilla, siga batiendo. Combine la harina, bicarbonato de soda, sal y condimentos; agregue esta mezcla a la mezcla de azúcar y manteca y mezcle bien. Agregue la avena y las pasas. Ponga cucharadas de la mezcla redondeándolas en una bandeja de hornear galletas sin engrasar. Hornee por 12 a 15 minutos. Guarde en un envase con tapa bien cerrada.

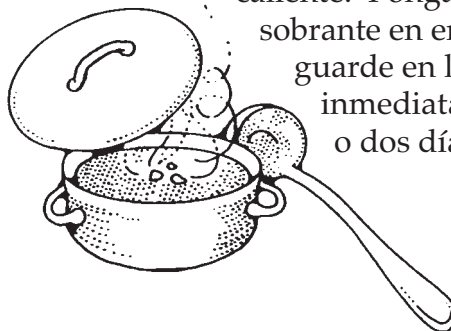


Prepare una gran olla de chile con carne.

Chile con carne

Se calculan 10 porciones
230 calorías y 9 gramos de grasa
por porción

½ taza de cebollas picadas
1 libra de carne molida
1 a 2 cucharadas de chile en polvo
½ cucharadita de pimienta
1 lata de 16 onzas (2 tazas) de
tomates
2 latas de 8 onzas de salsa de tomate
2 latas de 15 onzas de frijoles rojos
sin escurrir



Dore la carne molida y la cebolla en una sartén grande. Remueva la grasa. Ponga en una olla o cacerola grande. Agregue los otros ingredientes y cocine a fuego lento por 15 a 20 minutos, hasta que esté bien caliente. Ponga el chile con carne sobrante en envases pequeños y guarde en la heladera inmediatamente para usar uno o dos días más tarde.

Con el chile con carne sobrante se pueden preparar comidas fáciles y rápidas.

Use el chile sobrante para preparar una de las siguientes recetas.

Chile con carne con fideos

Se calculan 5 porciones
315 calorías y 11 gramos de grasa
por porción

4 tazas de chile preparado (aproximadamente
½ receta)
2 tazas de fideos cocinados
½ taza de queso cheddar o colby rallado

Caliente el chile y los fideos juntos en una sartén a fuego mediano hasta que esté caliente. Espolvoree con queso y sirva.

Papas asadas rellenas

348 calorías y 5 gramos de grasa por
cada papa rellena

Prepare el chile con carne

Ase las papas

Condimentos a su elección:

cebollas picadas, queso rallado,
brócoli picado y cocinado

Prepare una papa por persona. Caliente el chile con carne hasta que esté bien

caliente. Corte y abra la parte de arriba de las papas y rellene cada una con ½ taza de chile con carne y los condimentos de su elección.

Mini pizzas

170 calorías y 5 gramos de grasa por cada mini pizza

Panecillo inglés o pan para hamburguesas
partidos por la mitad

Chile con carne preparado

Queso mozzarella rallado o en rebanadas

Ponga en la mitad de cada panecillo ½ taza de chile con carne. Espolvoree con queso. Ponga en el horno de microondas en HIGH por 15 a 20 segundos, hasta que se derrita el queso, o ase en el horno hasta que esté caliente.



Prepare dos comidas de un trozo grande de carne.

Asado de carne a la cacerola

401 calorías y 13 gramos de grasa por porción
(una porción son 3 onzas de carne, 1 papa, 2 zanahorias)

1 asado de res de 3 a 4 libras
pimienta y sal

1 cucharada de aceite vegetal
½ taza de agua o jugo de tomate
4 papas, peladas y cortadas
4 a 6 cebollas enteras pequeñas
8 zanahorias cortadas

Quite el exceso de grasa de la carne. Espolvoree sal y pimienta. Caliente el aceite vegetal en una sartén y ponga la carne y dórela por ambos lados. Ponga la carne dorada en una olla con tapa y ponga

el agua o el jugo de tomate. Ponga la tapa y áselo en el horno a 325°F por 2 a 2½ horas. Agregue los vegetales a la carne. Cubra y siga cocinado por unos 45 minutos más o hasta que la carne y los vegetales estén blandos. También se puede cocinar sobre la hornilla a fuego lento. Sirva.

Inmediatamente después de la cena, quite el hueso y la grasa de la carne sobrante. Corte la carne en pedazos pequeños. Ponga en la heladera y use la carne 1 o 2 días más tarde. También puede congelar poniendo etiqueta y fecha y usar 2 o 3 meses más tarde.



Use los restos del asado de carne a la cacerola para preparar una sopa de carne y vegetales.

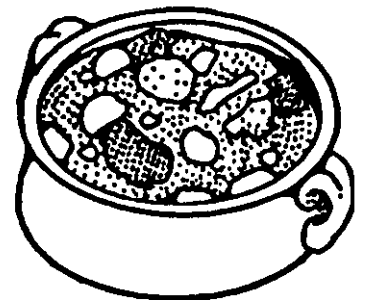
Sopa de carne y vegetales

Se calculan 4 porciones
374 calorías y 11 gramos de grasa por porción

2 tazas de carne cocida y cortada en cubos
1 lata de 10.5 onzas de sopa de tomate o 1 lata de 16 onzas de tomates
1 lata de 16 onzas de vegetales mixtos*
½ taza de macarrones o fideos crudos
¼ cucharadita de pimienta
4 tazas de agua

Mezcle todos los ingredientes en una cacerola grande. Ponga a hervir a fuego mediano. Reduzca el calor y cocine a fuego lento hasta que se cocinen los macarrones o fideos.

* También puede usar 2 tazas de vegetales cocinados o congelados; por ejemplo: apio, zanahorias, habichuelas, chícharos, maíz o papas.

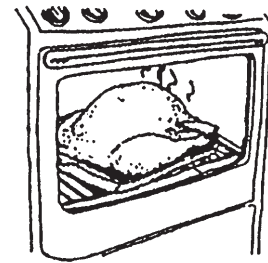


Preste atención a los precios especiales de la carne.

Compre pavo cuando está a precio conveniente.

Cocinando el Pavo

Si va a cocinar el relleno dentro del pavo, no lo rellene antes de que Usted esté listo para poner el pavo en el horno.



En el horno:

1. Caliente el horno a 325°F.
2. Asegure que el pavo esté totalmente descongelado.
3. Coloque el pavo con la pechuga hacia arriba en una cazuela lo suficientemente grande.
4. Teimpos para cocinar:

Peso (libras)	Teimpo para hornear en horas	
	Sin relleno	Con relleno
8 a 12	2 ³ / ₄ a 3	3 a 3 ¹ / ₂
12 a 14	3 a 3 ³ / ₄	3 ¹ / ₂ a 4
14 a 18	3 ³ / ₄ a 4 ¹ / ₄	4 a 4 ¹ / ₄
18 a 20	4 ¹ / ₄ a 4 ¹ / ₂	4 ¹ / ₄ a 4 ³ / ₄
20 a 24	4 ¹ / ₂ a 5	4 ³ / ₄ a 5 ¹ / ₄

Inspeccione si se ha cocinado: Corte el muslo con un tenedor. El jugo debe ser de un color claro y no rosado cuando el pavo esté listo. Si tiene un termómetro de carne colóquelo en la parte más gruesa del muslo y cocine el pavo hasta que la temperatura de la carne llegue a 180°F. El centro del relleno debe estar a 165°F.

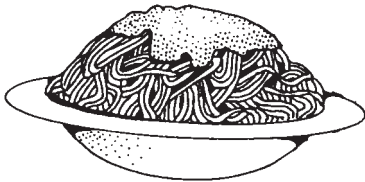
Mezcle carne con papas, frijoles, fideos o arroz para preparar un plato principal barato.

Fideos con salsa de carne

Se calculan 4 porciones
361 calorías y 4 gramos de grasa
por porción

½ libra de carne molida
1 frasco de 15 onzas de salsa para fideos
1 paquete de fideos de 8 onzas

Dore la carne molida, escurra y mezcle con la salsa para fideos. Caliente bien. Cocine los fideos de acuerdo a las instrucciones del paquete. Sirva la salsa de carne sobre los fideos cocidos.



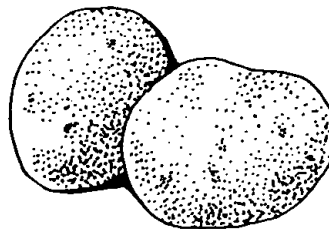
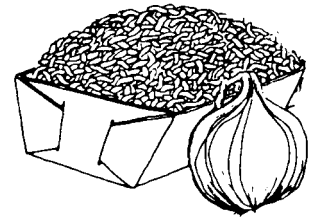
Pastel de Carne (meatloaf)

Se calculan 7 porciones
348 calorías y 19 gramos
de grasa por porción

1½ libra de carne molida
2 tazas de vegetales picados finos —
zanahorias, col, apio, cebolla
1 huevo
Salsa de tomate (ketchup) al gusto
Condimentos: condimentos italianos y
perejil (fresco o seco)
Sal y pimienta al gusto
2 papas grandes cortadas
3-4 zanahorias grandes cortadas

Mezcle todos los ingredientes, excepto los trozos de zanahoria y papas. Arrégelos en forma rectangular. Ponga en fuente para el horno.

Arregle los trozos de zanahorias y papas alrededor de la carne. Cocine a temperatura alta en el horno de microondas por 15 minutos. Enseguida hornee en horno regular por 30 a 40 minutos. O solamente hornee en horno regular por aproximadamente 60 minutos.



No es necesario que la comida incluya siempre carne.

El queso, los huevos, los frijoles o chícharos secos cocinados son buenos reemplazos de la carne.

Sofrito de arroz y vegetales

Se calculan 6 porciones
264 calorías y 3 gramos de grasa
por porción

- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 cebolla picada
- 2 tazas de vegetales picados de su elección—
zanahorias, apio, chícharos, maíz o brócoli
- 1 cucharada de salsa de soya
- 2 tazas de frijoles rojos secos cocinados o
1 lata de 16 onzas de frijoles rojos o
colorados, escurridos
- 3 tazas de arroz cocinado

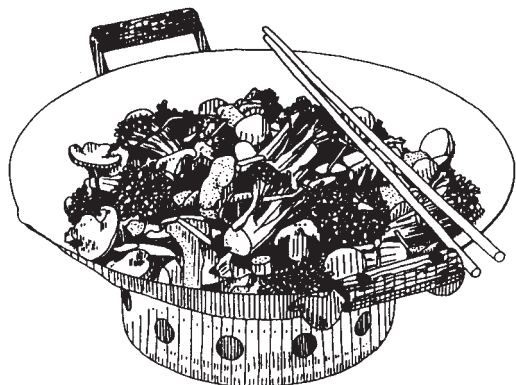
Caliente el aceite en una sartén grande. Agregue la cebolla y otros vegetales picados, revuelva y cocine a temperatura media hasta que estén casi cocidos. Agregue revolviendo el arroz cocinado y añada la salsa de soya. Agregue los frijoles. Caliente todo junto y sirva.

Lentejas 1-2-3

Se calculan 6 porciones
282 calorías y 1 gramo de grasa
por porción

- 1 libra de lentejas secas
- 1 cucharadita de sal
- 5 tazas de agua hirviendo
- 1 lata de 16 onzas de tomates o salsa
de tomates
- 2 cucharadas de chile en polvo
- 1 cebolla grande picada
- ½ taza de apio picado
- ½ cucharadita de ajo en polvo

Lave las lentejas y saque las impurezas. Agregue la sal y las lentejas al agua hirviendo. Cubra y cocine a fuego lento por 30 minutos. No las escurra. Agregue los tomates o salsa de tomate, chile en polvo, cebollas, apio y ajo en polvo. Cubra y cocine a fuego lento por 30 minutos más. Sirva con arroz o fideos, o ponga en un taco o burrito.



Recetas para bocadillos

Bocadillos dulces

Bolitas de crema de cacahuete

Se calculan 30 bolitas
67 calorías y 4 gramos de grasa por bolita

1 taza de crema de cacahuete
 $\frac{1}{2}$ taza de leche en polvo sin grasa
 $\frac{1}{4}$ taza de miel
 $\frac{1}{2}$ taza de cereal seco molido

Mezcle la crema de cacahuete, leche en polvo y miel. Con la mezcla haga bolitas pequeñas y después haga rodar las bolitas en el cereal molido. Enfríe hasta que se endurezcan.



Bocadillos crujientes **Trozos de tortillas asadas**

1 paquete de tortillas de maíz blandas

Caliente el horno a 450° F. Rocíe dos bandejas de hornear con rociador para cocinar que no se pega. Corte cada tortilla en 8 trozos. Ponga una capa en la bandeja y hornee por 6 minutos o hasta que estén crujientes, pero NO de color café; deje enfriar. Sirva con salsa o *Crema de frijoles-chile* (vea receta en la próxima columna).

Bocadillos blandos

Palomitas de maíz o pasas

(para niños mayores de 4 años)

Bocadillos individuales

Mezcla de cereal con pasas

(para niños mayores de 4 años)

Bocadillos para fiestas

Crema de frijoles-chile

Se calculan 8 porciones —
 $\frac{1}{4}$ taza cada una
60 calorías y $\frac{1}{2}$ gramo de grasa
por porción (sin queso)

1 lata de 16 onzas de frijoles rojos o frijoles pinto, escurridos, o
2 tazas de frijoles secos cocinados
1 cucharadita de chile en polvo
2 cucharadas de cebolla picada
2 cucharadas de queso rallado (opcional)

Haga un puré con los frijoles en un tazón. Agregue la cebolla y el chile en polvo. Agregue el queso si lo va a usar. Sirva caliente o frío con trojas de tortillas asadas (vea la receta a la izquierda), vegetales o galletas.

Bocadillos fríos

Bebida roja o bebida anaranjada

Aproximadamente 220 calorías y
7 gramos de grasa por porción

Llene hasta la mitad un vaso alto con jugo de naranja o de uvas (más o menos $\frac{3}{4}$ taza). Agregue una cucharada de helado de vainilla.

Índice de recetas

Número de página

Asado de carne a la cacerola.....	29
Barras de cereal.....	27
Bebida roja o bebida anaranjada	33
Bolitas de crema de cacahuete.....	33
Budín de pan a la antigua	26
Chile con carne	28
Chile con carne con fideos	28
Cocinando el pavo	30
Crema de frijoles-chile.....	33
Fideos con salsa de carne	31
Frijoles asados sobre la hornilla	24
Galletas blandas de avena.....	27
Lentejas 1-2-3	32
Mini pizzas.....	28
Papas asadas rellenas	28
Pastel de carne (meatloaf).....	31
<i>Recetas para bocadillos</i>	33
Relleno de pan de maíz	26
Sofrito de arroz y vegetales	32
Sopa de carne y vegetales	29
Sopa de lentejas	24
Torta fiesta de frijoles Pinto	25
Tres tipos de frijoles calientes.....	25
Trozos de tortillas asadas	33

La oficina de extensión

Ofrece ayuda a las familias a nivel local

La oficina de extensión de su área o condado ayuda a las familias a prosperar en un mundo de rápido cambio. Con el respaldo de investigaciones universitarias, los educadores locales de extensión trabajan con las familias ayudándoles a resolver problemas y a satisfacer las necesidades familiares a través de sus vidas — desde el mejoramiento de la nutrición prenatal y habilidades paternas hasta el cuidado de los padres que envejecen y deben tomar decisiones hacia el final de sus días.

Los agentes de extensión (técnicos) también trabajan con grupos comunitarios ayudando a solidificar las familias. Busque la oficina de extensión local bajo oficinas de gobierno del condado en el directorio de teléfonos.

Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin

Algunos programas y publicaciones se ofrecen en español:

- *Los Alimentos: Cómo le Afectan* B3479S (*How Food Affects You* B3479)
- *Cocinando por Placer y Salud — Cómo Preparar Comidas Tradicionales con Menos Grasa (cartel)* B3539S (*Cooking for Pleasure & Health poster* B3539R)
- *Comiendo por Placer y Salud — Cómo Comprar y Preparar Buena Comida con Menos Grasa* B3538S (*Eating for Pleasure and Health: How to Buy and Fix Good Food with Less Fat* B3538)

- *Cómo Ahorrar Dinero en el Gasto de los Alimentos: Cómo planear las Comidas y las Compras* B3487S (*Stretching Your Food Dollars: Planning Meals & Shopping* B3487)
- *Cómo Alimentar a los Niños* B3572S (*Feeding Young Children* B3572)
- *Cómo Manejarse Entre un Trabajo y Otro (Managing Between Jobs):*
 - *Cómo Establecer las Prioridades de Gastos* B3459-1S (*Deciding Which Bills to Pay First* B3459-1)
 - *Comunicación con los Acreedores* B3459-4S (*Talking with Creditors* B3459-4)
 - *Estrategias para Gastar Menos* B3459-2S (*Strategies for Spending Less* B3459-2)
- *Cómo Mantener los Alimentos Seguros* B3474S (*Keeping Food Safe* B3474)
- *El Primer Año del Bebé* NCR 321S (*Parenting the First Year* NCR 321)
- *El Segundo y Tercer Año del Niño* NCR 578S (*Parenting the Second and Third Years* NCR 578)
- *Los Niños: La Hora de Comer* NCR 598S (*Kids' Meal Times* NCR 598)
- *Selección de Alimentos Saludables* BG250S (*Making Healthy Food Choices*)

Estas publicaciones están disponibles en español o inglés en la oficina de UW-Extensión de su condado en Wisconsin, o de Cooperative Extension Publications (los operadores sólo hablan inglés):

Teléfono gratis: (877) 947-7827

Internet:

<http://www1.uwex.edu/ces/pubs>

Reconocimientos

La Guía Pirámide de Alimentos, Boletín Home & Garden 252S (Washington, DC: Departamento de Agricultura de E.U.A.), 1994. La edición de fácil lectura *Selección de Alimentos Saludables* HG 250S está disponible en la oficina de UW-Extensión de su condado, la dirección aparece abajo, o en las librerías del gobierno de E.U.A.

Recetas tomadas de:

- “The Basic Steps to Building a Better Diet,” Programa EFNEP del Condado de Dane, UW-Extensión.
- “Buy Better, Eat Better,” lecciones interactivas en cinta video, EFNEP, UW-Extensión.
- *Eating Right is Basic*, Extensión Cooperativa de la Universidad del Estado de Michigan.

© 2002 por la Junta de Regentes del Sistema de la Universidad de Wisconsin actuando como división de Extensión Cooperativa de la Universidad de Wisconsin-Extensión. Envíe sus consultas sobre permisos para derecho de propiedad a: Director, Cooperative Extension Publications, 103 Extension Bldg. 432 N. Lake St., Madison, WI 53706.

Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin

Material desarrollado por personal y especialistas del Comité de Curriculum, Programa de Educación de Nutrición de Wisconsin y Programas de Vida Familiar, Extensión Cooperativa, Universidad de Wisconsin-Extensión:

Diane Friis, educadora en nutrición, Condado de Dane
Lida Gonzalez, educadora en nutrición, Condado de Racine
Dina Knibbs, educadora en nutrición, Condado de Rock
Maria Leonhard, educadora en nutrición, Condado de Waukesha
Beverly Phillips, especialista superior en servicios especiales, UW-Madison
Rosa Wright, educadora en nutrición, Condado de Milwaukee



Revisores: Mary Mennes, profesora, Departamento de Ciencias de la Alimentación, Universidad de Wisconsin-Madison y especialista en manejo de alimentos, UW-Extensión; April Lackas-Schmid, coordinadora Programa de Educación de Nutrición, condados de Juneau; Ruth Vollrath, coordinadora Programa de Educación de Nutrición y Sharis Bailey, asistente de personal, Condado de Rock.

Revisado en 2002 por Amy Rettammel, especialista en servicios especiales, UW-Madison y UW-Extensión.

Producido por Cooperative Extension Publications, UW-Extension: Rhonda Lee, editora; Olga Tediás-Montero, traductora.

Extensión Cooperativa, Universidad de Wisconsin-Extensión, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los E.U.A. y los condados de Wisconsin, publica esta información para contribuir al propósito de las Leyes del Congreso del 8 de mayo y 30 de junio de 1914. La UW-Extensión, es un empleador que ofrece igual oportunidad de empleo/acción afirmativa, y ofrece igual oportunidad de empleo y programación incluyendo los requerimientos del Título IX y ADA. Si necesita este material en formato alternativo — impresión grande, braille, cinta audio o disco de computadora — comuníquese con Cooperative Extension Publications, teléfono (608) 262-2655 (voz y TDD) o a la Oficina de UW-Extensión Programas de Igualdad de Oportunidades y Diversidad (Office of Equal Opportunity and Diversity Programs).

Esta publicación está disponible en español o inglés — *Stretching Your Food Dollars B3487* — en la oficina de UW-Extensión de su condado en Wisconsin, o (los operadores sólo hablan inglés):

Cooperative Extension Publications
45 N. Charter St., Madison, WI 53715
Teléfono gratis: (877) 947-7827 (877-WIS-PUBS)
Madison: 262-3346; Fax: (608) 265-8052
Internet: <http://www1.uwex.edu/ces/pubs>

B3487S Cómo Ahorrar Dinero en el Gasto de los Alimentos:

Cómo planear las comidas y las compras (2002)

R-6-02-1M-200