

OBJETIVOS

Al final de esta sesión:

- Aprenderemos formas de preparar rápida y fácilmente los alimentos y algunas sugerencias útiles para la hora de las comidas.
- Conoceremos cómo comer de manera saludable aun fuera de casa.
- Reflexionaremos acerca de cómo ahorrar dinero al ir de compras para adquirir alimentos más saludables.

SESIÓN II

*Come saludable con poco tiempo
y dinero*



Mi alimentación diaria

- En los cuadros siguientes describe lo que comes normalmente en un día, a qué hora comes, y cuál es el motivo para escoger los alimentos que consumes.
- Puedes escribir lo que comiste ayer, o lo que consumes en un día típico entre semana y en fin de semana.
- Esto te ayudará a identificar si hay algún hábito que puedas cambiar en tu alimentación o la de tu familia para que sea más saludable.

ENTRE SEMANA:

	¿A qué hora fue?	¿Qué alimentos consumí?	¿Por qué escogí esos alimentos?
Desayuno			
Comida			
Cena			
Colaciones o botanas			

EN FIN DE SEMANA:

	¿A qué hora fue?	¿Qué alimentos consumí?	¿Por qué escogí esos alimentos?
Desayuno			
Comida			
Cena			
Colaciones o botanas			

Recomendaciones:

- El desayuno es la comida más importante del día. Cuando no desayunamos, interferimos con el buen funcionamiento del metabolismo (el proceso mediante el cual el cuerpo transforma la comida en energía) porque dejamos a nuestro cuerpo demasiadas horas sin combustible.
- Para mantener el buen funcionamiento del metabolismo durante el día, se recomienda comer a sus horas, desayunar y comer alimentos suficientes y balanceados, y cenar ligero.
- Para no estar demasiadas horas sin comer (y evitar un atracón con botanas poco saludables), puedes tener a la mano colaciones saludables como verduras, frutas o nueces (con moderación).
- Usa tu diario de alimentos para planear las comidas de la semana e identificar hábitos que quieras cambiar.

Sugerencias para las familias ocupadas

✓ **Planea tus comidas**

- Planea las comidas de la semana utilizando como guía el plato del bien comer, y tomando en cuenta los horarios de la familia, los ingredientes que se necesitarán y el presupuesto familiar.
-

✓ **Usa una lista para las compras**

- Ahorra tiempo y dinero yendo una sola vez al supermercado.
 - Utiliza una lista para las compras.
-

✓ **Comparte las tareas de preparación de las comidas**

- Enseña a tu familia cómo hacer las compras en el supermercado.
 - Incluye a toda la familia en la preparación de las comidas y en alzar la cocina después de comer.
 - Limpia mientras cocinas, tendrás menos que limpiar cuando termines de cocinar.
-

✓ **Cocina por adelantado**

- Cocina algunas cosas por adelantado (por ejemplo, salsa de tomate).
 - Usa la salsa para hacer otras comidas rápidas. Puedes agregar pollo o carne a la salsa y acompañar con fideos.
 - Comienza a preparar la comida la noche anterior: por ejemplo, deja marinar el pollo en el refrigerador hasta el día siguiente.
 - Prepara lonches saludables la noche anterior.
 - Prepara ensalada suficiente para dos días.
 - Guarda la ensalada preparada (sin agregar aderezo o tomate) en el refrigerador en una bolsa o recipiente de plástico.
 - Cocina dos o tres comidas en los días libres y congela parte de ellas.
 - Usa la comida congelada los días que no tengas tiempo de cocinar.
-



✓ **Prepara comidas sencillas y sanas**

- Cocina las verduras al vapor y asa la carne a la parrilla.
- Usa verduras congeladas en lugar de enlatadas.
- Haz comida en una sola olla, como cazuela o gallina pinta con verduras.
- Usa el horno de microondas para cocinar o descongelar.
- Aprende recetas sencillas que puedan hacerse en 30 minutos.

✓ **Ten a la mano bocadillos rápidos**

Prueba estos bocadillos saludables:

- Yogur *light* con verduras.
- Queso bajo en grasa, como panela.
- Nueces o almendras.
- Tostadas horneadas.
- Fruta o verdura picada.



✓ **Usa hierbas y especias para condimentar**

- Siembra cilantro, perejil o tomillo en una maceta en la ventana donde dé sol.
- Pica hierbas frescas y ponlas en un recipiente para hacer cubos de hielo. Llena de agua y congela. Guarda los cubos congelados en una bolsa de plástico. Úsalos cuando necesites hierbas frescas.
- Ten a la mano hierbas secas. Una cucharadita de hierbas secas equivale a tres de hierbas frescas.
- Con hierbas y especias puedes sustituir la sal y los aderezos cremosos que agregan muchas calorías.
- Otras opciones son: hierbabuena, menta, albahaca, romero o epazote.



Comer saludable en reuniones y celebraciones

La comida es una parte fundamental de las celebraciones y reuniones sociales. A los seres humanos nos gusta disfrutar comidas sabrosas, por lo cual, en lugar de eliminarlas podemos aprender a sustituir los alimentos altos en grasas, sodio y azúcar con opciones más saludables.

Identifica el tipo de comidas que se preparan en las siguientes ocasiones, y trata de sustituir las que tengan más grasas, sodio y azúcar. También reflexiona cómo puedes preparar las comidas de fiesta de una manera más saludable.

Reunión con amigas/os

Lo que usualmente comemos:

botanas saladas y fritas

Lo que podemos sustituir:

pico de gallo con limón y poquita salsa

Fiesta infantil / cumpleaños

Lo que usualmente comemos:

soda

Lo que podemos sustituir:

agua fresca con poca azúcar

Días festivos, bodas, quinceañeras, etcétera.

Lo que usualmente comemos:

frijoles fiesta

Lo que podemos sustituir:

frijoles sin manteca

Sugerencias para ahorrar dinero

Puedes ahorrar dinero cuando compres los alimentos. Sigue estas sugerencias sencillas:

Antes de hacer las compras

- Planea las comidas para toda la semana o toda la quincena. Toda la familia puede participar en hacer el menú.
- Haz una lista de compras de acuerdo con el plan de comidas.
- Fíjate en los avisos de oferta de los alimentos.
- Revisa los anuncios de ofertas y aprovecha las promociones. Fíjate en el periódico y recorta los cupones de los alimentos que normalmente compras o necesitas. Pide a tus hijos o a un familiar que te ayude. **Recuerda:** con los cupones no ahorras dinero si compras productos que no necesitas. Compara siempre el precio del artículo del cupón con el de los otros artículos que sí estén en el estante.
- Prepara con tu familia los alimentos en casa en lugar de comprar comidas procesadas, como las cajas de comidas instantáneas, comidas congeladas que sólo necesitan calentarse, etcétera. Normalmente estos alimentos tienen alto contenido de grasas, azúcares, sodio, harinas refinadas y conservadores.
- Investiga qué establecimientos tienen los precios más bajos para los alimentos que necesitas. Puede ser una tienda distinta cada semana. Averigua si te queda cerca un mercado de abastos, una carnicería, una verdulería, etcétera. Considera que si haces tus compras en la tiendita de la esquina, puedes ahorrar en transporte.

Al momento de hacer las compras

- Compra lo que anotaste en tu lista. Si no usas la lista, probablemente compres demasiado o compres cosas que no necesitas, sobre todo si las personas que te acompañan insisten en convencerte.

- Ojo con los alimentos que ya vienen preparados. La conveniencia puede costar más. Los siguientes son algunos ejemplos: frijoles en lata, pechuga de pollo deshuesada, verduras ya cortadas.
- Compra verduras y frutas de temporada.
- Compra sólo la cantidad de alimentos que la familia puede consumir, sobre todo si son alimentos frescos.
- No hagas las compras cuando tengas hambre.
- Fíjate si hay errores cuando pagues en la caja.

