

# Planifique antes de comprar

Comprar la comida puede ser molesto. Y puede ser más difícil si se quiere ofrecer comidas equilibradas y saludables para la familia. Hay muchas cosas que considerar cuando uno va a comprar la comida.

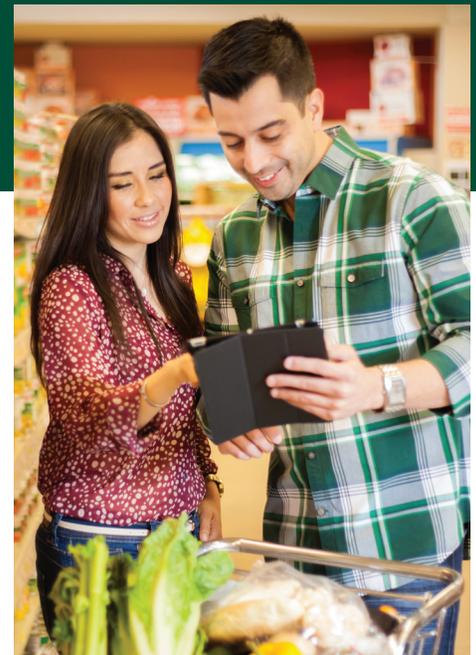
## ¿Cuánto dinero puede gastar?

Sepa con cuánto dinero cuenta al mes para la comida de la familia. El dinero para comida incluye el efectivo y los beneficios de ayuda para comida que recibe, como los beneficios del Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (SNAP y anteriormente vales de despensa o estampillas de comida o cupones de comida), el programa de nutrición para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) y el programa Double Up Food Bucks. Tome el total del dinero con el que cuenta al mes y divídalo entre el número de veces que compra comida en un mes. Así conocerá el total que puede gastar cada vez que vaya a la tienda.

## Planifique para tener éxito

Si planifica sus comidas, puede ahorrar tiempo y dinero. Además, puede simplificarle las compras y ayudarle a preparar comidas más saludables para su familia. Revise qué alimentos tiene a la mano en la alacena, refrigerador y congelador para preparar las comidas de la semana. Busque recetas que incluyan los ingredientes que ya tiene y agregue los que no tenga a la lista de compras.

Si va a la tienda sin una lista, puede terminar haciendo compras impulsivas y olvidar algunos de los ingredientes importantes que necesita. Puede hacer la lista de compras basándose en las comidas que preparará en la semana. Revise qué cupones tiene para ver si puede usarlos para algo. No sienta que tiene que usar un cupón si a su familia no le gusta el producto. No solo porque sea más barato significa que siempre es lo mejor para usted.



© istock.com/Antonio\_Diaz

## ¿Sabía que...?

Algunas tiendas de abarrotes aceptan cupones de otras tiendas. Si sabe qué cupones aceptan las tiendas, ahorrará tiempo y dinero.



© istock.com/trekandshoot

## RECETA DE LA SEMANA

Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

### Sabrosas croquetas (6 porciones)

1. Hornee **5 tazas de papas dulces ralladas** en una charola para hornear grande, que haya rociado con antiadherente en aerosol, a 350 °F (175 °C) durante 20 minutos o hasta que estén ligeramente suaves. No las cocine de más.
2. Suba la temperatura del horno a 400 °F (204 °C).
3. En un procesador de alimentos o en una licuadora, haga puré **2½ de tazas de garbanzos**, con todo el líquido, hasta que quede una mezcla homogénea.
4. En un tazón para mezclar mediano mezcle las papas dulces ralladas, los garbanzos hechos puré, **½ taza de cebollines finalmente picados**, **2 cucharadas soperas de aceite vegetal**, **½ cucharadita de sal**, **½ cucharadita de ajo en polvo**, **¼ de cucharadita de pimienta**, **½ cucharadita de cebolla en polvo** y **½ cucharadita de canela**. Mezcle bien. Cubra y refrigere de 40 a 45 minutos para que sea más fácil darles forma a las croquetas.
5. Rocíe antiadherente en aerosol en una charola para hornear grande. Con una cuchara para galletas o con una cuchara soperera, forme 36 croquetas. Repártalas en la charola con un espacio entre cada una de approx. 2.5 cm. Aplane un poco la parte de arriba de las croquetas con una cuchara o tenedor. Hornéelas a 400 °F (204 °C) de 10 a 12 minutos o hasta que se doren un poco. Sirvalas calientes.

Receta adaptada del Servicio de Alimentos y Nutrición del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA). (Octubre de 2012). *Recipes for Healthy Kids: Cookbook for Homes* [Recetas para niños saludables: libro de cocina para el hogar], p. 31. Obtenida de <http://www.fns.usda.gov/sites/default/files/tastytots-homes.pdf>.



# Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

**Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite [www.msue.msu.edu](http://www.msue.msu.edu).**

## BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

**Para encontrar la oficina local de su condado, visite [msue.msu.edu/county](http://msue.msu.edu/county).**

### Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

**MICHIGAN STATE UNIVERSITY** | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR