



American Heart Association®

Healthy for Good™

GS4

COMPRA DE COMESTIBLES

Planificación sencilla de comidas para la semana

Tiempo: 70 minutos

Descubre cómo puedes planificar una semana de comidas saludables incluso con un horario y un presupuesto ajustados. También aprenderemos a beneficiarnos de las ofertas y los cupones. La planificación de comidas te ayudará a elegir productos frescos y de temporada, mantener tu despensa y disfrutar de comidas nutritivas durante toda la semana.

OBJETIVOS:

Crear un plan de comidas para la semana y una lista de compras. Cada participante se encargará de hacer uno para su hogar.

Describir cómo planificar con anticipación y qué hacer en la tienda de comestibles.

PREPARACIÓN

- Revisa la lista de recursos e imprímela. Compra todos los suministros necesarios.
- Coloca las circulares en la estación de demostración.
- Proporciona una computadora, acceso a Internet y un proyector, si están disponibles.

INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Da la bienvenida a los participantes y preséntate.
- Ocúpate de los artículos relacionados con los quehaceres domésticos (baño más cercano, bebedero de agua, etc.).
- Describe brevemente la experiencia educativa.
- Elige una actividad de establecimiento de objetivos entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida que se proporciona como parte de los materiales instructivos.

DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Reproduce los videos o haz una demostración del contenido (consulta el guion de la demostración).

ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes revisarán varias recetas saludables y elaborarán un plan de comidas para la semana y una lista de compras para su hogar.

RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparte el material y repásenlo juntos.

ESTABLECIMIENTO DE OBJETIVOS/CIERRE (20 minutos)

- Elige una actividad de establecimiento de objetivos entre las opciones que se ofrecen en el Kit de herramientas de bienvenida. Entrega a los participantes el material sobre el Establecimiento de objetivos SMART.
- Agradece a los participantes e invítalos a participar en la próxima actividad. (Si conoces la información, indica la fecha, la hora y el lugar).



Lista de recursos de Planificación sencilla de comidas para la semana

MATERIALES/VIDEOS

Encuentra estos recursos en el canal de YouTube de la AHA o en heart.org/healthyforgood

- ❑ Artículo: [Eat Healthy on a Budget: Plan Ahead](#) (Comer saludable con un presupuesto determinado: planificación con anticipación)
- ❑ Artículo: [8 Ways to Focus on Fiber](#) (8 maneras de consumir fibra)
- ❑ Artículo: [Benefits & How To's of Family Dinners](#) (Beneficios y recomendaciones de cenas familiares)

Encuentra estos recursos en esta lección

- ❑ Material: [Compra de forma inteligente y ahorra](#)
- ❑ Material: [Plantilla de la lista de compras](#)
- ❑ Material: [Establecimiento de objetivos SMART](#)

PREPARACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas y mesas
- ❑ Bolígrafos
- ❑ Carpetas
- ❑ Computadora, acceso a Internet y proyector, si están disponibles

SUMINISTROS PARA LA ACTIVIDAD*

- ❑ Circulares locales
- ❑ Calendario para la semana siguiente (o una hoja de papel con columnas o filas ordenadas de lunes a domingo)
- ❑ Hojas de papel con líneas
- ❑ Bolígrafos

* Compra la cantidad adecuada de suministros para los participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir los suministros.

Guion de demostración de Planificación sencilla de comidas para la semana



DI LO SIGUIENTE:

Comprar de forma inteligente con un presupuesto determinado significa saber qué comprar y cuándo hacerlo. Hoy, aprenderán a comprar de manera inteligente y ahorrar dinero.



El primer paso es planificar con anticipación:

Debido a que los precios de los alimentos siguen subiendo, comprar alimentos nutritivos sin salirse del presupuesto es cada vez más difícil. La buena noticia es que comer de forma saludable puede ser menos costoso. Si elaboran un presupuesto para los alimentos, planifican los menús y compran de forma inteligente, ¡podrán ahorrar dinero y disfrutar de comidas deliciosas y nutritivas!



Cuando preparen una receta nueva por primera vez:

- Cocinen una vez y coman dos veces. Cuando estén cocinando, intenten duplicar los ingredientes para hacer suficiente cantidad para dos platos. Utilicen la porción que se indica en la receta (como 1 ½ tazas por porción) para dividir el plato final, así los miembros de la familia consumirán las calorías adecuadas. Congelen lo que quede de la comida para utilizarlo en otra ocasión. ¡Qué buena manera de ahorrar tiempo y dinero, además de reducir el desperdicio de comida!
- Después de preparar una receta nueva por primera vez, anoten en la receta cuánta comida quedó, en caso de que esto ocurra.



Planifiquen las comidas de cada semana y asegúrense de guardar las recetas, las listas de compras, los recibos y los cupones en un solo lugar para que este proceso sea más fácil.



Realicen una lista de compras con detalles específicos. Anoten la cantidad que necesitan y los cupones que tengan. Con frecuencia, ir a la tienda sin una lista significa que es más probable que gasten dinero en compras impulsivas y pierdan el tiempo paseando.



Sepan lo que tienen y hagan un inventario de la despensa todas las semanas. Es posible que les resulte útil organizar la lista de la misma forma en la que está organizada en la tienda de comestibles. Por ejemplo, anoten juntos los productos agrícolas frescos, los productos congelados, etc.



Guarden los recibos. Cada semana, comparen lo que gastaron con lo que habían presupuestado.



Junten cupones. Saber qué está en oferta en una semana determinada puede darles ideas sobre qué cocinar. Guarden las circulares o los anuncios de la tienda de comestibles y encuentren cupones en la entrada de la tienda. Busquen alguna forma de anotar los artículos para los que tienen un cupón. Por ejemplo, márquenlos con una estrella en la lista. De esta forma, no olvidarán utilizar sus cupones.



Potencien sus ahorros:

Inscríbanse en los programas de recompensas o fidelidad de sus tiendas de comestibles favoritas. Obtendrán ahorros automáticamente cuando se escanee la tarjeta o el código de barras en la caja. Además, recibirán correos electrónicos con información sobre ofertas especiales.



No dejen de revisar la gran variedad de aplicaciones que pueden ayudarlos a ahorrar dinero en las compras. ¡La mayoría son gratuitas! Cada una se configura de manera diferente, pero todas están diseñadas para que ahorren dinero y tiempo. Estas aplicaciones cuentan con las siguientes funciones:

- Permiten “recortar” cupones de forma virtual y almacenarlos en la aplicación.
- Convierten las fotos de los cupones en códigos de barras que se pueden escanear en la caja.
- Notifican las reducciones de precios y las fechas de caducidad de los cupones.
- Permiten compartir cupones con familiares y amigos.
- Ayudan a comparar los precios de los ingredientes según la tienda.
- Indican la tienda de comestibles más cercana con el precio más bajo de un ingrediente.
- Elaboran una lista de compras a partir de un plan de comidas o una receta.
- Realizan devoluciones de dinero cuando escanean sus recibos.

Continúa en la página 4

Guion de demostración de Planificación sencilla de comidas para la semana (continuación)



DI LO SIGUIENTE:

Mientras se encuentren en la tienda:

- Comparen precios. Es posible que los productos de la marca de la tienda sean más asequibles.
- Utilicen cupones, pero comparen los precios y la información nutricional. Un cupón no siempre es la mejor oferta ni la opción más saludable.
- Compren a granel. Pueden ahorrar dinero. Solo asegúrense de que disponen de espacio en la despensa o el congelador.
- Compren productos de temporada. Las frutas y verduras frescas duran aproximadamente una semana. Sin embargo, recuerden que las frutas y verduras enlatadas o congeladas duran más, son más baratas y pueden ser igual de saludables.
- ¡No pagues de más en la caja! Presten atención al momento de pagar para asegurarse de obtener todos sus descuentos y ahorros.

Guion de la actividad de Planificación sencilla de comidas para la semana

Reparte calendarios para la semana siguiente (o una hoja de papel con columnas o filas ordenadas de lunes a domingo), bolígrafos y hojas de papel con líneas para escribir una lista de compras. También puedes utilizar el [material Plantilla de la lista de compras](#) que se incluye en la lección.

Coloca en la estación de demostración una pila de circulares de las tiendas locales, así como las libretas de cupones o los folletos que tengas a mano.

Invita a los participantes a que tomen una circular y pídeles que se tomen un tiempo para revisarla a fin de que descubran los productos de temporada y los que están en oferta, y también para que obtengan ideas de comidas. Es posible que tengan en mente algunas recetas familiares o puedes proporcionarles algunas recetas impresas de la AHA. También puedes buscar ideas en [Recetas de la iniciativa Healthy for Good](#).



DI LO SIGUIENTE:

Planifiquen todas las cenas para las que tengan tiempo esta semana y hagan una lista de compras con los ingredientes que necesitan. Completen los días de la semana con los platos que piensan preparar.



Recuerden que pueden utilizar la comida que quedó en uno o más días.

Cuando todos los participantes terminen de completar su plan de comidas para la semana y su lista de compras, invítalos a que los compartan con las personas de su entorno.

Compra de forma inteligente y ahorra

Comprar de forma inteligente con un presupuesto determinado significa saber qué comprar y cuándo hacerlo.



En casa



Comprende las necesidades alimentarias y el presupuesto de tu hogar.

Piensa en los siguientes aspectos: ¿Para cuántas personas haré las compras? ¿Tienen necesidades especiales como alergias alimentarias? ¿Cuánto tiempo necesito que dure la comida? ¿De cuánto dinero dispongo para gastar en alimentos?



Ten claro lo que tienes. Antes de ir a comprar comestibles, revisa tu despensa, refrigerador, congelador y huerto, si tienes uno, para ver los alimentos que tienes disponible. Usar primero los artículos más antiguos (primero en comprar, primero en usar) ayuda a ahorrar dinero y a disminuir el desperdicio de alimentos.



Planifica tus comidas. Revisa las aplicaciones y los sitios web de comestibles y cupones para adquirir artículos que están en oferta o que son especiales en tu plan de alimentación. **Consejo:** Mantener las recetas y los planes de alimentación anteriores en un solo lugar hace que la planificación de comidas sea más sencilla.

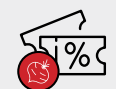


Haz una lista de compras. Anota lo que necesitas, incluidos los detalles y las cantidades. Toma nota de los descuentos que esperas. Prepárate para reemplazar artículos si algunos no están disponibles o si encuentras opciones más económicas.

En la tienda de comestibles



Compara los precios. Mira las etiquetas con los precios que están en los estantes y que correspondan a los alimentos que piensas comprar. Cuando compares diferentes tamaños y marcas de productos similares, consulta el precio unitario en lugar del precio total para encontrar el mejor valor. Aprovecha las marcas propias de la tienda, las cuales suelen ser más asequibles y similares desde el punto de vista nutricional.



Considera las ofertas y los cupones, pero también la información nutricional. Un cupón no siempre representa la mejor oferta ni la opción más saludable. Revisa la lista de ingredientes y la etiqueta nutricional a fin de identificar los alimentos con la mayor cantidad de nutrientes para una dieta saludable.



Compra a granel. Antes de aprovechar las ofertas de las compras a granel, asegúrate de que puedes usar o almacenar lo que vas a comprar. Los productos enlatados, congelados y deshidratados que no contienen sodio ni azúcares añadidos son opciones nutritivas que tienen una mayor duración que los productos frescos, lo que reduce el riesgo de deterioro antes del consumo.



Ahorra con productos de temporada. Si compras productos de temporada, ahorrarás dinero. Considera guardarlos en conserva o congelarlos para poder utilizarlos durante todo el año.



No pagues de más en la caja. Presta atención en el momento de pagar o comprueba el recibo antes de irte de la tienda para asegurarte de que obtuviste todos los descuentos y ahorros previstos. Guarda los recibos para que puedas comparar lo que gastaste con lo que tenías presupuestado; en caso de que sea necesario, adapta tu planificación de comidas y el presupuesto.

Si deseas obtener más consejos para comprar de forma inteligente, visita heart.org/healthyforgood (sitio web en inglés)

Esta plantilla de la lista de compras puede ayudarte a hacer elecciones más saludables cuando vayas a comprar. Agrega la cantidad que necesitas junto a cada artículo y marca si tienes un cupón. ¡Planificar con anticipación te ayudará a ahorrar tiempo y dinero! Recuerda comparar las etiquetas y elegir productos con la menor cantidad de sodio, azúcares añadidos y grasas saturadas que puedas encontrar en la tienda.

	Cantidad	Cupón
Verduras frescas		
Espárragos		
Brócoli		
Zanahorias		
Coliflor		
Apio		
Maíz		
Pepinos		
Lechuga y verduras de hojas verdes		
Cebollas		
Pimientos		
Papas		
Espinaca		
Calabaza		
Batatas		
Tomates		
Calabacín		
Frutas frescas		
Manzanas		
Aguacates		
Bananas		
Frutos rojos		
Cerezas		
Pomelo		
Uvas		
Kiwis		
Limonos y limas		
Melón		
Naranjas		
Duraznos		
Peras		
Ciruelas		
Frijoles enlatados o deshidratados		
Frijoles negros		
Garbanzos		
Frijoles rojos		
Pallar		
Frijoles pintos		
Frijoles blancos		

	Cantidad	Cupón
Verduras congeladas		
Brócoli		
Coliflor		
Maíz		
Frijoles verdes		
Verduras variadas		
Espinaca		
Frutas congeladas		
Frutos rojos		
Cerezas		
Frutas variadas		
Duraznos		
Verduras enlatadas		
Maíz		
Frijoles verdes		
Verduras variadas		
Guisantes		
Tomates		
Pasta o salsa de tomate		
Batatas		
Frutas enlatadas, en frasco o deshidratadas		
Puré de manzana		
Albaricoques		
Dátiles		
Frutas variadas		
Naranjas		
Duraznos		
Piña		
Ciruelas pasas		
Pasas		

Plantilla de la lista de compras (continuación)

	Cantidad	Cupón
Cereales integrales		
Pan		
Arroz integral		
Cereal		
Cuscús		
Avena		
Pasta		
Quinoa		
Tortillas		
Carne, pescados y mariscos frescos o congelados		
Pechugas de pollo		
Carne magra o pavo picados		
Fiambres		
Salmón		
Filetes de pescado blanco		
Carne, pescados y mariscos enlatados o envasados		
Pollo		
Salmón		
Atún		
Alimentos básicos de la despensa		
Mantequilla de frutos secos (maní o almendra)		
Frutos secos (almendras y nueces)		
Salsa		
Sopas y caldos		
Salsa para espaguetis		
Productos esenciales para cocinar y hornear		
Aceite de oliva extra virgen		
Harina (integral)		
Aceite de cocina en aerosol antiadherente		
Aceite vegetal o de canola		
Vinagres		

	Cantidad	Cupón
Hierbas, especias y condimentos		
Albahaca		
Cilantro		
Ajo		
Menta		
Perejil		
Pimienta (negra, de Cayena o roja)		
Mezcla de condimentos sin sal		
Lácteos (bajos en grasa o sin grasa)		
Queso		
Huevos o claras de huevo		
Leche		
Yogur		
Productos de limpieza y otros artículos		



Busca la marca de verificación del corazón para identificar rápida y fácilmente los alimentos que pueden formar parte de un plan de alimentación saludable para el corazón.

SPECIFIC (ESPECÍFICOS)

- ¿Qué deseas lograr?

MEASURABLE (MEDIBLE)

- ¿Cómo realizarás el seguimiento del progreso hacia tu objetivo?

ACHIEVABLE (ALCANZABLE)

- ¿Es posible alcanzar tu objetivo esforzándote al máximo?

REALISTIC (REALISTA)

- ¿Dispones de los recursos y la capacidad necesarios para alcanzar tu objetivo? Si no los tienes, ¿cómo los puedes obtener?

TIME-BOUND (TIEMPO DETERMINADO)

- ¿Cuándo alcanzarás tu objetivo?

EJEMPLO DE UN OBJETIVO SMART:

En los próximos 3 meses, aumentaré en 2 tazas la porción de fruta que como a diario.

Objetivo SMART personal:
