











# De vuelta a escuela, la planificación de comidas en un presupuesto


La preparación a devolver a sus niños a la escuela toma la planificación y la preparación para asegurar que su familia comienza el año escolar al pie derecho. Con gastos de alimento crecientes, muchas familias afrontan la temporada atrás a escuela con presupuestos más apretados. Aún, muchas puntas de presupuesto prácticas van de la mano con el consejo de nutrición experto para la comida sana en el tiempo atrás a escuela — y a lo largo del año.


La planificación de comidas le salva dinero de varios modos permitiéndole estirar su dólar y tienda elegante. La planificación de comida tiene beneficios adicionales para su salud porque le guarda en el control de lo que usted come ayudándole a planear tamaños de porción sanos y comidas equilibradas a lo largo de la semana.

De vuelta a escuela, diez comidas usted pueden planear ahorrar el dinero:

-  Hacer menos viajes a la tienda de comestibles — o restaurantes de comida rápida — y reducir sus gastos de combustible. Los viajes frecuentes a la tienda de comestibles gastan el tiempo, el gas y el dinero. De este modo, cree sus proyectos de comida para la semana y haga todas sus compras en un viaje a la tienda.
-  Eliminar el alimento gastado que va sin comer en su refrigerador. Cuando usted planea sus comidas usted hace el mejor uso del alimento usted compra y reduce el desperdicio. Por ejemplo, las sopas y los guisados son un gran modo de hacer el uso de verduras suplementarias, leche o queso.
-  Comprar productos frescos en la temporada — cuando es más barato. Usted pagará más para el alimento comprado fuera de temporada tan elija recetas que usan ingredientes estacionales.
-  Construir comidas alrededor de artículos de venta presentados en su tienda de comestibles. Aproveche lo que está en venta buscando nuestra base de datos de receta por el ingrediente.
-  Los cupones de clip y el control almacenan promociones para la comida que usted compra en una base regular. Este es un dinero que salva el hábito que realmente puede tener sentido sobre el largo plazo.
-  Abastecer su despensa cuando los artículos que usted puede almacenar en el armario o congelador están en venta. Además de ahorrar el dinero dan, comprando más de sus grapas de cocina cuando ellos están en venta también asegurará que usted siempre tenga el alimento sano a mano para aquellas noches cuando usted no sabe que cocinarse.
-  Comer un desayuno sano de gastos de disminución de casa para la comida de conveniencia cara comida en ir o comprado de máquinas vendedoras. Los desayunos no tienen que ser complicados. Teniendo la comida simple a mano, como el yogur, el pan integral, la fruta y el cereal, proporciona nutrientes importantes que a menudo carecen en la comida de conveniencia.
-  Embalar su almuerzo. El almuerzo y los bocadillos listos en casa ahorran el dinero. El embalaje de su almuerzo le impedirá sentirse presionado comprar caro y a menudo menos comidas nutritivas o bocadillos de tiendas de conveniencia, máquinas vendedoras y restaurantes. Si usted hace ya un almuerzo para sus niños, esto sólo toma unos minutos más para hacer un sánduche suplementario o el bocadillo para usted.
-  Compra al por mayor. La compra y prepara a su favorito y comida con frecuencia comida en el bulto — como, comprando dos por su parte galones de la leche. La preparación de la comida "al por mayor" doblando una receta o añadiendo otra porción o dos costará muy poco extra y le abandonará con restos para almuerzos u otra comida más tarde en la semana.
-  Comer en casa. Haga el tiempo para comidas de familia en casa. Las comidas listas en casa son a menudo más nutritivas y menos caras que comidas de restaurante. Además de proveer su familia con comidas nutritivas y reducir gastos de alimento, comiendo en casa le da la oportunidad inestimable de dirigirse y unirse con su familia.

## Puntas Verdes para Planear Comidas:

 **Salvar el Papel.** Lamine su lista de compra o póngalo en una manga plástica. Si usted con frecuencia compra la misma comida en la tienda de comestibles, usted puede separar su comida con un seco - borran la pluma entonces lo limpian antes de su siguiente viaje. Deje lugar a la lista para añadir la comida especial para la semana.

 **Eliminar la Basura.** Compre contenedores reutilizables y bolsos de almuerzo para almacenar y transportar el alimento. El embalaje de su almuerzo en un bolso reutilizable hace más fácil para traer a casa contenedores portátiles para ser lavados y reutilizado. Algo de sánduches a galletas a sopas puede ser sin peligro transportado en contenedores portátiles.

# Boletín de noticias de agosto: De vuelta a escuela, la planificación de comidas en un presupuesto

Prueba Postal / agosto de 2010

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento. Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

**Aprendizaje de Objetivo:** Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende modos de ahorrar dinero y tiempo preparando comidas sanas.

1. La planificación de comida tiene beneficios adicionales para su salud porque le guarda \_\_\_\_\_ de lo que usted come ayudándole a planear tamaños de porción sanos y comidas equilibradas a lo largo de la semana.
2. Haga menos viajes a la tienda de comestibles y ahorre el dinero reduciendo gastos de combustible.  
Verdadero                      o                      Falso
3. Cuando usted planea sus comidas, haga el mejor uso del alimento usted compra y reduce \_\_\_\_\_.
4. Compre productos frescos en la temporada — cuando es más barato.  
Verdadero                      o                      Falso
5. Compre contenedores reutilizables y bolsos de almuerzo para almacenar y transportar el alimento a fin de eliminar \_\_\_\_\_.
6. Construya comidas alrededor de artículos de venta presentados en su tienda de comestibles.  
Verdadero                      o                      Falso
7. El recorte de periódico de cupones es un dinero que salva el hábito que realmente puede tener sentido sobre el largo plazo.  
Verdadero                      o                      Falso
8. Comprando más de su \_\_\_\_\_ cuando ellos estan en venta, asegurará que usted siempre tiene la comidas sano a mano para aquellos tiempos cuando usted no sabe que cocinarse.
9. Preparando la comida "al por mayor" por \_\_\_\_\_ una receta o añadiendo otra porción o dos costará muy poco extra y le abandonará con restos para almuerzos u otra comida más tarde en la semana.
10. Las comidas listas en casa son a menudo más nutritivas y más caras que comidas de restaurante.  
Verdadero                      o                      Falso



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Patrocinador de el

### **NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO**

está contento conceder

---

#### **ESTE CERTIFICADO**

para finalización de 30 minutos de formación en

#### **Agosto de 2010: La Planificación de Comidas En Un Presupuesto**

UN CURSO AUTOEDUCACIONAL

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de Menores de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha \_\_\_\_\_

Lindsey Seybold  
Coordinador para formaciones  
Southwest Human Development Services

**SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**  
Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa

