Cómo planificar comidas saludables

Resumen de la sesión

En esta sesión, los participantes conocerán cuáles son los beneficios de planificar las comidas, y cómo puede esto ayudarlos a ahorrar tiempo y dinero. Un instructor hablará sobre los elementos básicos para planificar comidas saludables usando las guías de MiPlato. Los participantes practicarán cómo planificar comidas saludables y determinar cuánta comida comprar. El grupo discutirá cómo afrontar los retos comunes al planificar comidas y las posibles soluciones.

Dirigido a: Adultos que hablen inglés y español

Tamaño del grupo: 5-30 participantes

Tiempo necesario: 30-45 minutos

Objetivos de la sesión:

Después de la sesión, los participantes podrán:

1. Planificar dos días de comidas y bocadillos saludables, con un presupuesto apropiado.
2. Describir al menos tres maneras de incluir más frutas y verduras en las comidas y los bocadillos.
3. Mencionar una manera de superar un reto para la planificación de comidas saludables.

Mensaje principal:

Planificar las comidas ahorra tiempo y dinero y a la vez permite una buena nutrición a las familias.

Materiales necesarios para la sesión:

- Folletos principales: ***Planes Oficiales del*** Departamento de Agricultura de Estados Unidos, (United States Department of Agriculture, ***USDA*)*: Costo de los alimentos (plan de comidas económicas)*** www.cnpp.usda.gov/USDAFoodCost Home.htm, hoja de trabajo ***Calendario semanal, Cree un plan de juego para comestibles,*** del USDA MiPlato; folleto ***¿Qué hay en su plato?***, del USDA y el libro de cocina ***Recetas saludables para cada día***, del Programa de Educación Nutricional y Prevención de la Obesidad (Nutrition Education and Obesity Prevention, NEOP); el folleto de media página ***Coma mejor - Use la web***, aprobado por el NEOP; ***Manténgase en forma con yoga*** o ***Mantengámonos en forma!,*** del NEOP
- Modelos de comidas, taza medidora de 8 onzas
- Opcional: ***Menús de muestra de 2 semanas,*** del USDA; póster[1] ***Muestra de plan de comida,*** del WIC; libros de cocina adicionales ***Recetas saludables para cada día*** del *NEOP*

Desarrollo de la sesión de 45 minutos: *(Sesión de 30 minutos en cursiva)*

- Bienvenida e introducción (1 min)
- Actividad 1: Su presupuesto para la comida (4 min) *(3 min)*
- Actividad 2: ¿Qué hay de cenar? (3 min) *(2 min)*
- Actividad 3: ¡Planifiquemos! (20 min) *(12 min)*
- Actividad 4: Revise, mejore y prepárese a comprar (8 min) *(5 min)*
- Actividad 5: Cómo afrontar los retos al planificar comidas (7 min) *(5 min)*
- Conclusión y evaluación (2 min)

Bienvenida a "Cómo planificar comidas saludables" (1 min)

1. Dé la bienvenida y presente el tema de la clase (*si está dando la clase en varias lecciones, repase la clase anterior y las actividades que se mandaron para realizar en casa).*
   Hoy tendremos una clase en dos partes que le ayudará a comer bien cuando el dinero escasea. En la primera parte veremos cómo planificar las comidas y en la segunda, daremos consejos para las compras. *(Distribuya el paquete de folletos).*
2. Revise los objetivos de la clase y el mensaje principal.

Actividad 1: Su presupuesto para la comida (4 min)

1. La semana pasada se les pidió que conservaran todos los recibos de las compras de alimentos durante una semana y determinaran cuánto gastaron en comida. ¿Se sorprendieron con lo que obtuvieron? ¿Quién quiere compartir cuál fue su gasto en alimentos en esta semana?
2. Revisen el folleto ***Costo de los alimentos.*** Hay cuatro planes de comida: el económico, el de bajo costo, el de costo moderado y el liberal.
3. Plan económico de comidas
   Este plan de comidas se usa para determinar el monto de los beneficios de CalFresh/Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP). Estos costos se basan en comidas simples y no incluyen comidas fuera de casa. Vea la columna del "Plan económico" y busque lo siguiente:
   - Costo semanal de alimentos para una mujer adulta de 19-50 años (*Respuesta = $38.60*)*
   - Costo semanal de alimentos para un niño de 4-5 años (*Respuesta = $25.30*)*
   - El costo mensual de alimentos para su familia *(La respuesta va a variar dependiendo del tamaño de la familia*; vea al final de la tabla, Familia de 4 [una pareja con 2 niños de entre 6-11 años] = $632.30)*
     * ***Actualice la información usando el plan de comidas más reciente que tenga disponible***
4. ¿Cuál es la diferencia entre su costo semanal en alimentos y el del Plan económico? CalFresh y otros beneficios de asistencia alimentaria buscan complementar lo que gasta en comida. Usted sabe cuánto recibe en beneficios al mes y sabe cuánto gasta en comida a la semana, entonces ahora tiene una idea de cuánto presupuestar para los alimentos. Con su presupuesto para comida en mente, hablemos de la planificación de comidas.

Actividad 2: ¿Qué hay de cenar? (3 min)

1. ¿Cuántos de ustedes saben qué cenarán hoy? ¿Mañana en la noche? Si ustedes pueden planificar las comidas y bocadillos para su familia de al menos algunos días, entonces van camino a:
   - Comer más saludable
   - Ahorrar tiempo y dinero
   - Ahorrar viajes a la tienda de abarrotes
2. ¿Cómo deciden qué comer? (*Ofrezca ejemplos si es necesario)*
   - ¿A su familia le gustan ciertos alimentos?
   - ¿Tiene sobras de comida? ¿Qué hay en su despensa?
   - ¿Cuánto tiempo tiene para preparar y cocinar la comida?
   - ¿Hay recetas nuevas que quisiera probar?
   - ¿Qué alimentos tienen descuento o están en temporada?

Actividad: Comparta con la persona que está junto a usted una de las recetas que su familia le pide que haga a menudo.

Actividad 3: Planifiquemos comidas y bocadillos (20 min)

Planificar las comidas va más allá de solo decidir si van a comer carne, pollo o pescado para la cena, se trata de obtener todos los beneficios que necesita para planificar sus comidas y bocadillos. Hoy vamos a planificar las comidas y bocadillos para dos días, con el uso de esta hoja de trabajo ***Calendario semanal*.** Usaremos el folleto ***¿Qué hay en su plato?*** como guía y el libro de cocina Recetas saludables para obtener ideas.

Cinco consejos para planificar las comidas:

En la medida en que planifiquemos las comidas, tengan en cuenta los siguientes consejos para ayudar a seguir las guías de MiPlato:

1. Incluya los 5 grupos de alimentos:
   - Asegúrese de que haya de 3 a 5 grupos en cada comida.
2. Haga que la mitad de su plato contenga frutas y verduras:
   - Asegúrese de que hayan frutas o verduras en cada comida.
   - Incluya 2 verduras en la comida principal.
   - Incluya 1 fruta cítrica diaria (*naranja, toronja, mandarina, etc.).*
3. Asegúrese de que la mitad de sus granos sean integrales:
   - Incluya al menos tres opciones de granos integrales a diario (*cereal, pan, pasta, arroz y galletas saladas integrales).*
4. ¿Ya incluyó sus lácteos?
   - Incluya a diario 2-3 lácteos bajos en grasa o sin grasa. La leche en su cereal cuenta.
   - Una taza de yogur o 1 ½ onzas de queso (un pedazo del tamaño de su pulgar) cuentan como una ración cada uno.
5. Varíe sus fuentes de proteínas:
   - Incluya algo de carne magra, aves o pescado. Retire la piel del pollo para obtener menos calorías y menos grasa.
   - Incluya pescado en una de las comidas - el atún o salmón enlatado cuentan.

Ahora, planifiquemos las comidas y bocadillos para dos días, el lunes y el martes, usando la hoja de trabajo ***Calendario semanal*.** Para el lunes, incluiremos recetas del libro de cocina ***Recetas saludables;*** para el martes, usaremos nuestras propias ideas. *(Folleto opcional: Use los **Menús de muestra de 2 semanas,** del USDA o el poster más simplificado **Muestra de plan de comida,** del WIC para obtener ideas).*

	Lunes*	Martes
Desayuno	Busque una receta de desayuno que incluya un lácteo y una fruta. *(Desayuno de frutas, Desayuno tropical)*	Incluya 3 - 5 grupos de alimentos:
Almuerzo	Busque una receta de almuerzo que incluya una verdura y un alimento con proteínas. *(Pitas de frijoles negros y granos de elote, Ensalada asiática de pollo , Ensalada de atún y manzana)*	Incluya 3 - 5 grupos de alimentos:
Cena	Busque una receta de cena que incluya una verdura, un alimento con proteínas y uno de los granos. *(Pollo y dumplings, Enchilada de pollo y verduras, Tacos sencillos de pescado)* ¿Qué platillo de acompañamiento con verduras podemos incluir?	Incluya 3 - 5 grupos de alimentos:

	(Calabacitas salteadas, Sopa de aguacate y tortilla , Ensalada de verduras aromatizadas, Vegetales sabrosos)	
Bocadillos	Busque una receta de bocadillo que incluya una verdura y otra que incluya algún grano. *(Salsa de garbanzo con verduras frescas, Rollitos de tortilla con verduras)*	Use los bocadillos para llenar cualquier vacío.

Todas las recetas incluyen al menos 3 de los 5 grupos de alimentos.

Actividad 4: Revise, mejore y prepárese a comprar (8 min)

1. Revise su plan de comidas y hágase las siguientes preguntas:
   - ¿Tiene las cantidades recomendadas de cada grupo de alimentos cada día? (vea la parte posterior del folleto ***¿Qué hay en su plato?***).
   - ¿La mitad del plato son frutas y verduras?
   - ¿Las comidas tienen una buena variedad de colores y sabores?
   - ¿Estas recetas son fáciles de preparar?
   - ¿A los niños les gustarán las recetas?
   - ¿Necesita algunos cambios?

   Actividad: Dígale a la persona que tiene al lado una cosa que quisiera cambiar o mejorar.

2. ¿Cuánta comida tendrá que comprar? Puede ahorrar tiempo y dinero al determinar cuánto necesita antes de ir a la tienda. Veamos dos ejemplos:
   a. Jugos 100 % naturales - ¿Cuánto jugo debe comprar si quiere servir ½ taza de jugo de naranja a una familia de cuatro? ½ taza de jugo por persona para 4 personas son 2 tazas (1 pinta o 16 oz). *(O use frutas como plátanos o manzanas, por ejemplo).*
   b. La carne puede ser una parte costosa de nuestro presupuesto de comida, así que es importante comprar y servir la cantidad correcta - ¡Para nuestra salud y nuestro bolsillo!
      - Como guía, 4 onzas de carne cruda se convierten en 3 onzas de carne cocida, debido a la pérdida de agua y grasa al cocinarse.
      - O simplemente, recuerde que una libra de carne molida alcanza para unas 4 personas. Recuerde, los huesos, la grasa, el agua y las cáscaras añadirán peso.

Actividad 5: Cómo afrontar los retos al planificar comidas (7 min)

Ahora vamos a revisar algunos retos comunes para lograr tener comidas saludables en la mesa. Nos dividiremos en grupos. Le plantearé un problema de planificación de comidas a cada grupo. Cada grupo discutirá el problema y buscará maneras de resolverlo. ¡Sean creativos! En unos minutos, se le pedirá a cada grupo que comparta su problema y las soluciones. *(O, realícelo en un grupo grande si el tiempo es limitado).*

Empecemos con el grupo uno. Por favor, lea su problema y comparta las soluciones de su grupo. *(Ofrézcales las posibles soluciones si es necesario).*

Problema #1 - No tengo tiempo de cocinar

Posibles soluciones:

- Intente consumir comidas que "no sea necesario cocinarlas" como sándwiches, ensaladas con frijoles o atún enlatados.

- Use alimentos preparados- adquiéralos dónde pueda pagarlos. Intente con verduras congeladas o enlatadas, ensaladas en bolsa, queso rallado, salsa para pasta. Use con menos frecuencia cenas congeladas y guisos en paquetes.
- Cocine en partes - Duplique la receta o use una parte de la receta y congele el resto para después.
- Recuerde, ¡ahorrará tiempo y dinero cuando planifica!
- Elija recetas "rápidas y fáciles", el tiempo de preparación y cocción se indica en las recetas en su libro de recetas.

Problema #2 - Algunas veces preparo varias cosas para una comida porque a mis hijos no les gusta o no quieren la misma cosa.

Posibles soluciones:

- Deje que los niños ayuden en la planificación, quizás pueden tomar turnos para elegir los ingredientes o las recetas para las comidas. Si los niños ayudan a planificar y preparar las comidas, es más probable que las coman.
- Deje que los niños ayuden a preparar y servir las comidas, elija tareas que sean apropiadas para su edad.
- "Cree sus propias" comidas: ensalada, burrito, pizza, platos con verduras, anime a los niños a probar alimentos nuevos.

Conclusión y evaluación: (2 min)

No necesita ser perfecto. Planifique sus comidas y luego modifíquelas si desea sacar provecho de los productos en oferta o aprovechar para probar nuevos alimentos.

La semana pasada hablamos de los beneficios de la actividad física y consejos para estar activos. Este folleto le ofrece más opciones para estar activo. *(Distribuya los folletos* ***Manténgase en forma con yoga*** y ***Mantengámonos en forma*** *y resalte un par de actividades).* Puede usar botellas de agua o alimentos enlatados como pesas y una toalla como colchoneta.

Actividades para realizar en casa:

1. Continúe usando su hoja de trabajo y planifique comidas por una semana.
2. Coloque su plan semanal de comidas en el refrigerador para que usted y los miembros de su familia que recuerden consumir comidas y bocadillos saludables.
3. Pruebe dos de las actividades del folleto ***Manténgase en forma con yoga*** **o** ***Mantengámonos en forma.***
4. Ingrese al sitio web de MiPlato, Campeones del cambio o Coma fresco y busque dos ideas de cómo ser más activos físicamente. *(Muestre el folleto* ***Coma mejor - Use la web)***.

Evaluación:

- ¿Tienen alguna pregunta?
- Revisemos. (Distribuya las hojas de evaluación o realícela de manera oral)

Cómo planificar comidas saludables

Después de asistir a esta clase me siento seguro de que puedo:

	Muy de acuerdo	De acuerdo	No estoy seguro	En desacuerdo	Muy en desacuerdo
1) Planificar dos días de comidas y bocadillos saludables, con un presupuesto apropiado.					
2) Describir al menos tres maneras de incluir más frutas y verduras en las comidas y los bocadillos.					
3) Mencionar una manera de superar un reto al planificar comidas saludables.					

Cierre:

Gracias por su asistencia, espero que ahora puedan planificar comidas saludables.

Si es parte de una serie de clases:

La próxima clase hablaremos más cómo comprar dentro de un presupuesto. Por favor, traiga el volante de su tienda de abarrotes a nuestra próxima plática.

Referencias:

[1] Muestra de plan de comida
http://www.cdph.ca.gov/programs/wicworks/Pages/WICNEHEALEducationCampaigns.aspx

Para información sobre CalFresh, llame al 1-888-9-COMIDA. Financiado por SNAP-Ed del USDA, un proveedor y empleador que ofrece oportunidades equitativas.
Para consejos saludables visite www.CampeonesDelCambio.net