



HLC4

HACIENDO LAS COMPRAS

# Planee mejor sus comidas

Tiempo: 70 minutos

Descubra cómo planear una semana de comidas sanas incluso con un horario y presupuesto apretados. Comenzaremos con recetas sanas y después crearemos nuestro plan semanal y listas de compras, mientras aprendemos cómo aprovechar las ofertas y cupones. Planear la comida le ayudará a elegir productos frescos y de temporada, mantener una alacena bien surtida y disfrutar comidas nutritivas toda la semana.

## OBJETIVOS:

Crear un plan de alimentos semanal y la lista del supermercado. Cada participante hará uno para su hogar.

Describir cómo planear con antelación y qué hacer en la tienda.

## CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprímala. Compre todos los materiales necesarios después de haber revisado [la Calculadora de Costo HFL](#) (disponible solamente en inglés).
- Coloque las circulares en la estación de demostración.
- Proporcione computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

## INTRODUCCIÓN (10 minutos)

- Déle la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, bebedero, etc.).
- Proporcione una breve descripción de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#) para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema.

## DEMOSTRACIÓN (10 minutos)

- Ponga el video o contenido de demostración (vea el guión para la demostración).

## ACTIVIDAD (20 minutos)

- Los participantes explorarán varias recetas sanas y crearán su plan semanal y lista de compras para su casa.

## RECAPITULACIÓN (10 minutos)

- Reparta la información impresa y revisen todos juntos la información.

## DEFINICIÓN DE METAS / CIERRE (20 minutos)

- Participe en una actividad de establecimiento de metas desde las opciones proporcionadas en [la guía del facilitador](#). Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad (proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información).



NOTAS: Lea el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad: [descargo de responsabilidad sobre los alimentos](#). Consulte la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria. Esta experiencia educativa de Healthy for Life® fue creada por Aramark y la American Heart Association como parte de nuestra Healthy for Life® 20 By 20 Initiative. Estamos orgullosos de trabajar juntos para ayudar a mejorar la salud de todos los estadounidenses.

© Derechos de autor 2019 American Heart Association, Inc., una organización 501(c)(3) sin fines de lucro. Todos los derechos reservados. Healthy for Life® es una marca registrada de Aramark. Se prohíbe el uso no autorizado.

## Lista de recursos de para Planee mejor sus comidas

---

### MATERIAL IMPRESO / VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood)

- ❑ Artículo – **Coma sanamente y dentro del presupuesto al planear con antelación** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Artículo – **Planeación de comidas: El factor de la fibra** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Artículo – **Beneficios y los “cómo” de las cenas familiares** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Guía – **Guía de comestibles** (opcional)

### Encuentre los siguientes recursos en esta lección

- ❑ Material impreso – **Compre sabiamente y ahorre** (disponible solamente en inglés)
- ❑ Material impreso – **Lista muestra del supermercado**
- ❑ Material impreso – **Fijando metas SMART**

### CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- ❑ Sillas y mesas para los participantes
- ❑ Plumas para los participantes
- ❑ Cartapacios
- ❑ Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

### MATERIALES PARA LA ACTIVIDAD\*

- ❑ Circulares locales
- ❑ Calendario de la siguiente semana (o una hoja de papel simple con filas y columnas que digan lunes-domingo)
- ❑ Hojas rayadas
- ❑ Plumas

\*Compre la cantidad de material adecuada según el número de participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir el material.

# Guión para la demostración de Planee mejor sus comidas

Utilice si no puede mostrar el video.



## DIGA:

Comprar sabiamente dentro del presupuesto significa saber qué comprar y cuándo. Hoy aprenderán cómo comprar de forma inteligente y ahorrar.



### El primer paso es planear con antelación:



Al seguir aumentando los precios de los alimentos, comprar alimentos nutritivos dentro del presupuesto se vuelve un reto mayor. La buena noticia es que en realidad comer sano puede costar menos. Al crear un presupuesto, planear los menús y comprar sabiamente, pueden ahorrar dinero y disfrutar de comidas deliciosas y nutritivas.



### Cuando sirven una receta nueva por primera vez:



- Cocinen una vez y coman dos. Cuando cocinen, traten de duplicar los ingredientes para que alcance para dos comidas. Usen la cantidad de la porción sugerida en la receta (1½ tazas por porción, por ejemplo) para dividir el platillo terminado, así los miembros de la familia comerán el número adecuado de calorías. Congelen lo que sobra de lo cocinado para servirlo en una comida futura. ¡Es una gran forma de ahorrar tiempo, dinero y reducir el desperdicio de alimentos!



- Después de servir una receta nueva por primera vez, anoten en la receta cuánta comida les sobró, si fue el caso.



- Planeen sus comidas cada semana y asegúrense de guardar las recetas, listas de compras, recibos y cupones en un mismo lugar para que la planeación sea más fácil.



- Hagan su lista de compras con detalles específicos. Anoten la cantidad necesaria y qué cupones tienen. Ir a la tienda sin lista generalmente hace que terminen gastando más dinero en compras impulsivas y que pierdan tiempo caminando por todo el supermercado.



- Sepan lo que tienen y hagan un inventario de la alacena cada semana. Puede que les parezca útil organizar la lista de la misma forma en la que está organizada la tienda, por ejemplo, enlisten todos los productos frescos juntos, todos los productos congelados juntos, etc.



- Guarden los recibos y comparen cada semana lo que gastaron con lo que tenían presupuestado.



- Consigan cupones. Descubrir qué está en oferta en la semana puede darles ideas sobre qué cocinar. Guarden las circulares o anuncios de la tienda y revisen si en la entrada del supermercado hay cupones. Encuentren alguna forma de anotar los productos para los que tienen cupón, por ejemplo, pongan un asterisco junto ellos en la lista para no olvidar utilizarlos.



### Aumenten sus ahorros:



- Inscribáense en los programas de recompensa/lealtad de sus tiendas favoritas. Automáticamente recibirán ahorros cuando les escaneen su tarjeta o código de barra en la caja. También recibirán correos electrónicos con ofertas y descuentos.



- Asegúrense de revisar la gran variedad de aplicaciones móviles que pueden ayudarles a ahorrar dinero. ¡La mayoría es gratuita! Cada una es diferente, pero todas están diseñadas para que ahorren dinero y tiempo. Estas aplicaciones pueden:



- Permitirles guardar cupones



- Convertir las fotografías de los cupones en códigos de barras que pueden escanear en la caja



- Avisarles de reducciones de precios y fechas de expiración de los cupones



- Compartir cupones con amigos y familia




- Comparar los precios de los ingredientes por tienda




- Dirigirlos a la tienda más cercana con el precio más bajo de algún ingrediente

## Guión para la demostración de Planee mejor sus comidas (continuación)

---


 • Crear listas para las compras de un plan de comida o receta


 • Enviarles dinero de vuelta al escanear sus recibos





### **DIGA:**

• Comparen precios. Los productos de marca propia pueden ser más baratos

 • Usen cupones, pero comparen precios e información nutricional. El cupón no es siempre la mejor promoción o la opción más sana.

 • Compren a granel. Pueden ahorrar dinero, nada más asegúrense de tener espacio en su alacena/congelador.

 • Compren productos de temporada. Las frutas y verduras permanecen frescas alrededor de una semana. Pero no olviden que los productos enlatados o congelados duran más, pueden ser más baratos e igual de saludables.

 • No se distraigan en la caja. Pongan atención cuando paguen para asegurarse de que les den sus descuentos y ahorros.

## Guión para la actividad Planee mejor sus comidas

---

Reparta un calendario de la próxima semana (o una hoja con filas y columnas que vaya de lunes a domingo), plumas y hojas rayadas en blanco para escribir la lista de compras o use la Lista de compras muestra incluida en esta lección.

Coloque una pila de circulares de tiendas locales en la estación de demostración, así como cualquier cuponera o folletos disponibles.

Invite a los participantes a agarrar una circular e instrúyalos a revisarla y darse una idea de qué está en temporada y qué en descuento, así como para encontrar ideas de comidas. Puede tener alguna receta familiar en mente o puede proporcionarles alguna receta de la AHA impresa. O revise [las recetas Healthy for Good](#) para darse ideas.



**DIGA:**

Planeen tantas comidas como puedan para la semana y hagan su lista de compras con todos los ingredientes necesarios. Llenen los días de la semana con los platillos que planean preparar.



Recuerden que pueden usar las sobras uno o más días.

**Una vez que todos los participantes terminen de llenar su plan semanal y lista de compras, invítelos a compartir con la gente de alrededor.**



American Heart Association

Healthy for Good™

# Shop Smart & Save

Smart shopping on a budget means knowing what to buy and when.

## PLAN AHEAD



### Sign up for a reward card

Sign up for a reward card (loyalty program) with your grocery store(s). Scan the card as you check out to receive deals automatically.



### Use coupons and coupon apps

Collect coupons. With a reward card, you will get email coupons and can download online coupons. Use coupon apps.



### Know what you have

Inventory your pantry and refrigerator each week.



### Plan meals each week

Keep recipes, grocery lists, receipts and coupons in one place to make planning easier.



### Make a shopping list

Be specific with descriptions. Note the quantity needed and which coupons you have.



### Save receipts

For each week, compare what you spent to what you budgeted. Adjust your meal planning and budgeting if necessary.

## AT THE GROCERY STORE



### Compare prices

Store-brand products may be more affordable.



### Use coupons, but compare prices and nutrition facts.

A coupon may not always be the best deal or the healthiest option.



### Buy in bulk

You may save money. Just be sure you have room to store what you've bought in your pantry or freezer.



### Save with seasonal produce

Buying produce that's in season can save you money. Can or freeze it for year-round use.



### Don't check out at the checkout

Pay attention at the register to make sure you get all your discounts and savings.



For more smart shopping tips, visit [heart.org/healthyforgood](https://heart.org/healthyforgood).

© Copyright 2019 American Heart Association, Inc., a 501(c)(3) not-for-profit. All rights reserved. Healthy for Good is a trademark of the AHA. Unauthorized use prohibited.

Esta lista muestra del supermercado le puede ayudar a tomar decisiones más sanas cuando compra. Ponga la cantidad que necesita junto a cada producto y revise si tiene algún cupón. ¡Planear con antelación le ayudará a ahorrar tiempo y dinero! Recuerde comparar las etiquetas y elegir productos con la menor cantidad de sodio, azúcares añadidos, grasas saturadas y grasas trans.

	Cantidad	Cupón
<b>Verduras frescas</b>		
Espárragos		
Brócoli		
Zanahorias		
Coliflor		
Apio		
Maíz		
Pepinos		
Lechuga/vegetales		
Cebollas		
Pimientos		
Papas		
Espinacas		
Calabaza		
Camote		
Tomates		
Calabacita		
<b>Frutas frescas</b>		
Manzanas		
Aguacates		
Plátanos		
Fresa		
Cerezas		
Toronja		
Uvas		
Kiwis		
Limonos/limas		
Melón		
Naranjas		
Duraznos		
Peras		
Ciruelas		
<b>Frijoles en lata/deshidratados</b>		
Frijoles negros		
Garbanzos		
Frijoles rojos		
Habas		
Frijoles pintos		
Frijoles blancos		

	Cantidad	Cupón
<b>Verduras congeladas</b>		
Brócoli		
Coliflor		
Maíz		
Ejotes		
Verduras mixtas		
Espinacas		
<b>Frutas congeladas</b>		
Fresa		
Cerezas		
Frutas mixtas		
Duraznos		
<b>Verduras en lata</b>		
Maíz		
Ejotes		
Verduras mixtas		
Chicharos		
Tomates		
Pasta/salsa de tomate		
Ñames		
<b>Frutas en lata/en frescos deshidratados</b>		
Salsa de manzana		
Chabacanos		
Dátiles		
Frutas mixtas		
Naranjas		
Duraznos		
Piña		
Ciruelas pasas		
Pasas		

## Lista muestra del supermercado (continuación)

	Cantidad	Cupón
<b>Granos integrales</b>		
Pan		
Arroz integral		
Cereal		
Couscous		
Avena		
Pasta		
Quinoa		
Tortillas		

<b>Carnes y mariscos frescos/congelados</b>		
Pechugas de pollo		
Carne de res/de pavo molida sin grasa		
Carnes frías para almuerzos		
Salmón		
Filetes de pescado blanco		

<b>Carnes y mariscos en lata/en bolsa</b>		
Pollo		
Salmón		
Atún		

<b>Alimentos básicos para la alacena</b>		
Mantequillas de nueces (cacahuete, almendra)		
Nueces (almendras)		
Salsa		
Sopas y caldos		
Salsa para espagueti		

<b>Productos esenciales para cocinar/hornear</b>		
Aceite de oliva extra virgen		
Harina (trigo integral)		
Rocío para cocinar antiadherente		
Aceite vegetal/de canola		
Vinagres		

	Cantidad	Cupón
<b>Hierbas/especias y sazónadores</b>		
Albahaca		
Cilantro		
Ajo		
Menta		
Perejil		
Pimienta (negra, cayena, roja)		
Mezcla de sazónadores sin sal		

<b>Lácteos (bajos en grasa/sin grasa)</b>		
Queso		
Huevos/claras de huevo		
Leche		
Yogurt		

<b>Suministros de limpieza y diversos</b>		



Busque la marca Heart-Check para identificar rápida y fácilmente los alimentos que pueden ser parte de un plan de alimentación sano para el corazón.



## **ESPECÍFICAS**

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

## **MEDIBLES**

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

## **ALCANZABLES**

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

## **REALISTAS**

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

## **TIEMPO/PLAZO**

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

## **EJEMPLO DE META SMART:**

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:

---

---

---

---

---

---

---

---