

Visite la página de Web de Asuntos Familiares <http://www.ext.colostate.edu/pubs/fammatrs/fmmenu.html>

Para más información contacte la oficina de la Extensión más cercana o visite el sitio de Web www.ext.colostate.edu

Los artículos encontrados en Family Matters tienen derecho de autoría, pero pueden ser reproducidos totalmente sin ninguna modificación si se acredita a Family Matters, Family and Consumer Sciences, Colorado State University Extension. Para cualquier otro tipo de solicitud, contacte al autor.

Gracias a la Extensión de Colorado State University del Condado de Denver por su apoyo en la traducción al español de Asuntos Familiares.

Los programas de Extensión son accesibles sin discriminación.
Colorado State University,
U.S. Department of
Agriculture and Colorado
counties cooperating.

Estrés causado por ir de compras

Por Wendy Rice, Agente de Ciencias para la Familia y el Consumidor, Condado de La Plata

¿Usted se frustra por el tiempo que le lleva prepararse para ir a la tienda, el costo de los alimentos y el estrés que causa el proceso? Es un lugar tan ocupado y casi siempre todo cuesta más de lo que se ha planeado. De acuerdo con una investigación realizada por el Departamento del Trabajo, nosotros gastamos una cantidad media del 10% del salario del hogar. También se encontró que los consumidores con sueldos menores gastan una cantidad mayor de sus sueldos en alimentos (19-25%). De esto, cerca de un 60% por cada dólar se gasta en alimentos consumidos en el hogar y un 40% en alimentos consumidos fuera de casa.



Algunos simples pasos pudieran ahorrarle dinero cada semana y rebajar el tiempo que usted se pasa en la tienda. El planear también reduce el estrés e incrementa la calidad de las comidas. ¡Todo es cuestión de pensar y planear cuidadosamente las comidas! Acepte el desafío y trate la planeación de alimentos por cuatro semanas. Entre más planes haga, más fácil será la planeación de comidas y del presupuesto de la compra de alimentos. Empezar su planeación con algunos principios guía:

- Llene sus platos con más fruta, verduras y más granos enteros y menos carne.
- Entre más color tenga su plato mejor. Añada color variando sus frutas y verduras.
- Entre menos alimentos procesados mejor. Este tipo de alimentos tienden a tener una mayor cantidad de sal, azúcar y/o grasa.
- Incremente la cantidad de granos enteros. Éstos son una excelente fuente de fibra.

1. Decida cuánto dinero puede utilizar en alimentos para un mes. Podría empezar por utilizar un 15% de su salario en alimentos. Divida esa cantidad entre 4 para determinar la cantidad por semana. Esto le puede dar estructura. Alguna gente se ha dado cuenta que el poner esa cantidad en efectivo en un sobre (para la compra de alimentos y salidas a restaurantes) ayuda a crear algo de control sobre las cantidades que se gastan en alimentos.

2. Decida las comidas que su familia necesita para una semana. Empezar con un borrador o bosquejo de las comidas que podrían ser preparadas en casa. Esto podría ser tan fácil como preguntarles a los miembros familiares qué comidas les interesaría comer durante la semana. Típicamente, es más fácil empezar con los platos principales. De ahí, inserte granos, frutas y verduras para complementar los platos principales elegidos. Piense en términos de color y variedad para elegir alimentos saludables. Usando una hoja de calendario en blanco, identifique qué comidas y bocadillos se necesitan para cada día de la semana y para cada uno de los miembros familiares. Elija alimentos que a usted y a sus familiares les gustan y construya un plan alimenticio alrededor de ellos. Busque en los volantes de las tiendas y considere los alimentos que estén en oferta.

Trate de identificar al menos cuatro comidas a la semana, con dos comidas que utilicen las sobras de los otros días. Entre menos alimentos procesados elija, más alto será el valor nutritivo. Los alimentos con menor procesamiento disminuyen el costo de sus comidas. El tener un menú colocado en su refrigerador, elimina la frustración a la hora de la comida. Las decisiones se hicieron cuando usted no estaba cansada/o ni tenía prisa. El viaje a la tienda se hizo en base al menú para que los ingredientes estuvieran listos y a la mano.

- 3. Cree su lista de compras.** Después que usted haya revisado su alacena, piense en los alimentos que usted necesita comprar. Al tener una lista, usted ahorra tiempo y dinero. Una lista también disminuye los impulsos de compra. Una lista de compra le permite a usted comprar fuera de los pasillos de la tienda. El comprar fuera de los pasillos de la tienda le ayuda a disminuir la compra de alimentos procesados de alto costo. Los pasillos externos de la mayoría de las tiendas de alimentos son los que tienen los alimentos tales como frutas, verduras, lácteos, carne y pan. Vaya de compras solamente una vez por semana. Entre más viajes haga, más dinero gastará en la compra de alimentos. No olvide llevar cualquier tipo de cupones con su lista de compras.



Hablemos:

Hable con su familia sobre sus alimentos favoritos para ponerlos en el menú de la semana. Decidan juntos la selección de coloridas frutas y verduras. Los diferentes colores (verde, naranja, morado, amarillo y rojo) proveen diferentes beneficios nutricionales. Cada semana seleccione una fruta o verdura para probar. Discuta cómo cada miembro de la familia puede ayudar con la preparación de la comida. Aún los niños pequeños pueden participar ayudando con el lavado de verduras o despedazando la lechuga. Los niños también pueden ayudar poniendo la mesa o levantando los platos después de la comida. El permitir que los niños sean parte de la preparación de la comida implementa las oportunidades para tener un tiempo familiar de calidad. ¡Muchas cosas positivas pueden resultar de este simple principio!

Receta para la salud:

Sopa de verduras con carne (sirve 6)

Ingredientes:

2-3 tazas de carne de res cocida (sobras), cortada en cubos pequeños

1 taza de consomé de res

1 cucharada de aceite vegetal

1 cebolla mediana, picada

2 tronquillos de apio, picados

2 zanahorias medianas, peladas y rebanadas

4 papas, lavadas y cortadas en cubos (cáscara opcional)

3 tazas de agua

½ cucharada de pimienta negra

1 lata (425g) de tomates cortados en cubos con líquido

1 lata (425g) de ejotes verdes o chícharos con líquido

1 lata (425g) de dientes de elote con líquido

Especias opcionales: tomillo, orégano, hojuelas machacadas de pimiento rojo, mejorana, salsa Worchester, etc.

Indicaciones:

En una olla grande sofría la cebolla, apio y zanahorias picados en aceite vegetal, hasta que se suavicen y las cebollas queden de un color café claro. Añada el agua, consomé, carne y especias. Deje que hiervan. Baje el calor a una temperatura baja. Cubra la olla y hierba a fuego lento por 30 minutos. Añada tomates, ejotes verdes y elote. Siga hirviéndolos otros 15 minutos. Ajuste las especias. Sirva con pan de grano entero o galletas, fruta fresca en rebanadas y leche baja en grasa.