

Felices, sanos y esperanzados

Estirando los dólares del
presupuesto para alimentos

Actividades y consejos
para la familia entera



Con el patrocinio de



Una creación de

SESAME WORKSHOP™

Sesame Workshop es la organización educacional sin fines de lucro detrás de Sesame Street, el programa televisivo pionero en atender y enseñar a los niños desde 1969. Sesame Workshop tiene la misión de ayudar a los niños en todas partes a crecer más inteligentes, fuertes y bondadosos. Tenemos presencia en más de 150 países, y servimos a niños en situaciones de riesgo a través de una amplia gama de medios, educación formal y programas de impacto social que reciben financiamiento filantrópico. Nuestros programas se basan en investigaciones rigurosas que responden a las necesidades y respetan las culturas de los niños que servimos. Para más información, visite: www.sesameworkshop.org.

Producido en colaboración y patrocinado por



UnitedHealthcare está dedicado a ayudar a las personas a vivir una vida más sana y a hacer que el sistema de salud funcione mejor para todos, al simplificar la experiencia de atención médica, satisfacer las necesidades de salud y bienestar del consumidor, y mantener una relación de confianza con los prestadores de servicios de salud. En los Estados Unidos, UnitedHealthcare ofrece una gama completa de programas de servicios de salud para individuos, empleadores y beneficiarios de Medicare y Medicaid, además de contratos directos con más de 1.5 millones de médicos y profesionales de servicios de salud, y con 7.000 hospitales y otros centros de atención médica a lo largo del país. La compañía también brinda beneficios a la salud y entrega atención médica a personas a través de sus propios centros de salud y atención médica operando en Sudamérica. UnitedHealthcare es una de las empresas de United HealthGroup (NYSE: UNH), una compañía diversificada de atención médica. Para obtener más información, visite: UnitedHealthcare a: www.uhc.com o siganos en Twitter @UHC.



Estimados padres, madres y cuidadores infantiles,

Todos los padres y cuidadores infantiles quieren que los niños prosperen. Los adultos atentos disfrutan ver a los niños crecer y desarrollarse de manera sana, y todos comparten el compromiso de apoyar el bienestar de los niños en todo sentido. Alimentar a la familia entera con comida sana es una manera de lograrlo.

Sin embargo, puede haber obstáculos. La falta de acceso a suficiente comida saludable es un desafío para más del 10% de los hogares en los Estados Unidos. La inseguridad alimentaria puede afectar a cualquier persona.

Si está experimentando esto, no está solo. Hay ayuda disponible. Cuando busca apoyo, les demuestra valentía a sus niños. Puede hacerles saber que posiblemente no siempre tengan la comida que desean, pero que está trabajando duro para asegurarse de que su familia tenga la comida sana que necesita.

Sesame Workshop y UnitedHealthcare han creado este recurso para ayudar a aliviar un poco estos momentos difíciles. En estas páginas, va a encontrar consejos y estrategias, junto con actividades que puede hacer con los niños.

Para obtener más recursos acerca de comer sano con un presupuesto para alimentos ajustado, visite: sesamestreetincommunities.org/espanol/

Estrategias geniales para ir de compras

Con un poco de preparación, puede asegurarse de que su familia tenga una buena nutrición y hábitos de alimentación sana, hasta antes de entrar a la tienda. Involucre a los niños al hacer las listas y elegir la comida de los estantes. ¡Entren como un equipo!



Un poco de planificación llega lejos

Considere estas ideas para estirar los dólares del presupuesto para alimentos.

Antes de ir de compras

Revise: Antes de ir de compras, mire en el refrigerador y la despensa para saber qué es lo que ya tienen. Hagan una lista juntos (considere cómo la asistencia alimentaria, por ejemplo la de WIC, le puede ayudar a elegir bien). Pregunte:

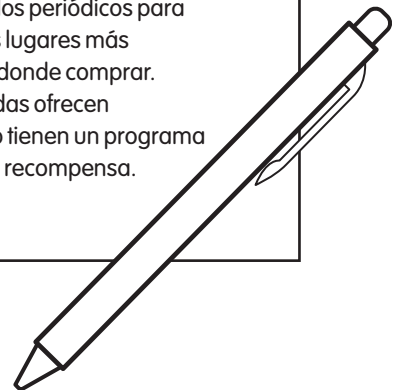
- ✓ ¿Cómo puedo usar lo que ya tengo para preparar las comidas durante la próxima semana?
- ✓ ¿Qué frutas, vegetales o productos lácteos debo usar pronto, antes de que se echen a perder?
- ✓ ¿Qué alimentos consumimos rápidamente? ¿Tiene sentido comprarlos en grandes cantidades?



Haga un plan de comidas:

Intente usar los mismos ingredientes para hacer más de una comida. Por ejemplo, una olla de frijoles sirve para hacer tres comidas diferentes: sopa, quesadillas, y un plato de arroz integral y frijoles.

.....
Busque ofertas: Aproveche las apps de los supermercados y los cupones que insertan en los anuncios de los periódicos para identificar los lugares más económicos donde comprar. Muchas tiendas ofrecen descuentos o tienen un programa de puntos de recompensa.

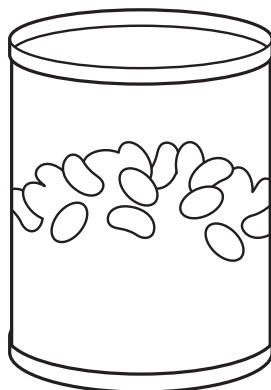


En la tienda



Compre marcas propias de la tienda:

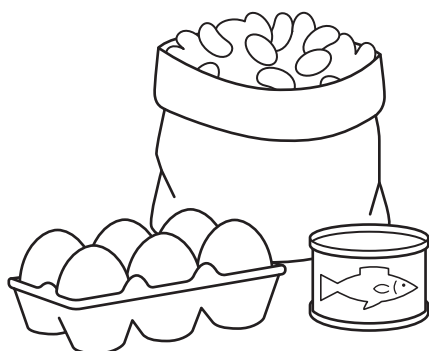
El costo de alimentos y refrescos propios de la tienda es hasta 25% más bajo que las marcas comerciales. Pueden tener la misma calidad, especialmente en el caso de productos para hornear como la harina.



Compre a granel: Obtendrá porciones más grandes cuando agregue arroz integral a las sopas o guisos, verduras congeladas a los platos con pasta, o frijoles a la mezcla para hamburguesas. Si tiene espacio en la estantería, considere comprar estos alimentos básicos u otros alimentos que consumen rápidamente y de forma regular.

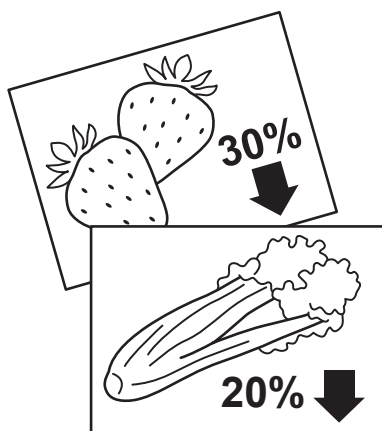


Compre productos de la estación: La mayoría de las frutas y verduras están disponibles a lo largo del año, pero algunas cuestan menos cuando es su temporada. Por ejemplo, los tomates cuestan menos a finales del verano; las manzanas cuestan menos en el otoño.



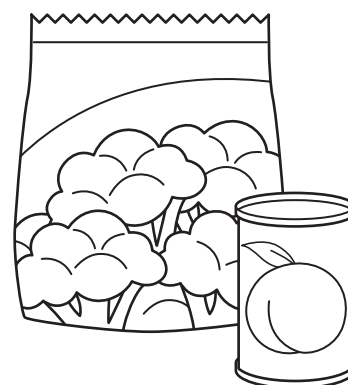
Elija proteínas de bajo costo:

Legumbres secas, huevos, guisantes, lentejas, pescado enlatado (sin sal es una mejor opción), y mantequilla de maní (sin sal es mejor) son fuentes de proteína de bajo costo y sanas.



Chequee los precios por unidad:

La mayoría de las tiendas imprimen el precio por libra o el precio por unidad en letra pequeña debajo del precio del producto. Compare marcas para averiguar cuál ofrece el mejor precio en general.



Elija productos enlatados o congelados:

Las frutas y verduras enlatadas o congeladas (sin azúcar y sal agregados) son igual de sanas que las frescas, y mucho más baratas.

Comidas para algunos momentos y para cualquier momento

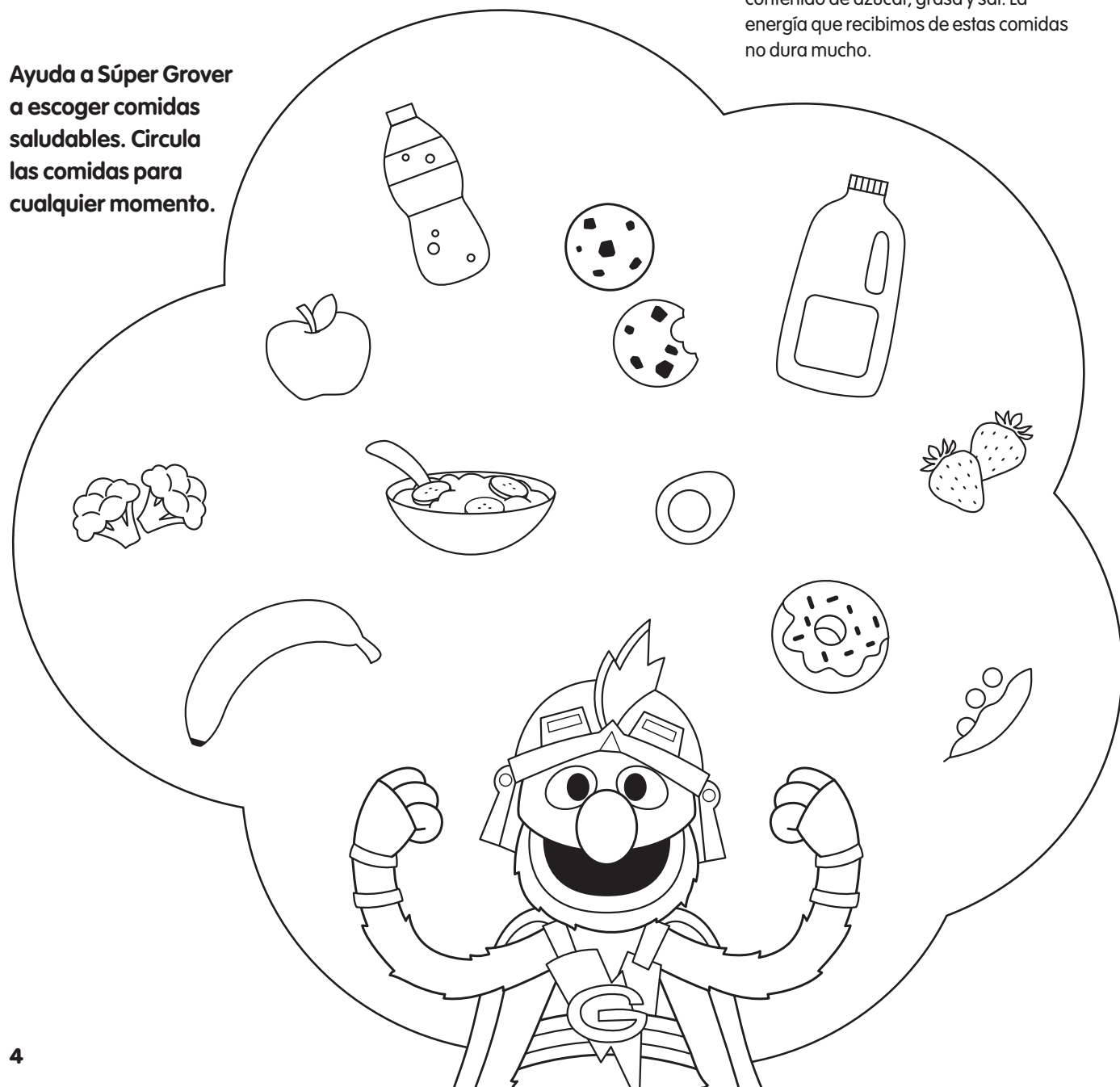
Súper Grover necesita mucha energía. ¡Igual que nosotros!

Algunas comidas contienen muchas cosas buenas que le dan al cuerpo energía y que mantienen al cuerpo sano y fuerte. Estas se llaman **comidas para cualquier momento**.

Las comidas para cualquier momento son las que comemos cada día, por ejemplo frutas y vegetales, proteínas magras, y granos enteros.

Las comidas para algunos momentos son las que se deben disfrutar de vez en cuando, como un dulce en una ocasión especial, o como galletas, papitas, sodas, y meriendas con un alto contenido de azúcar, grasa y sal. La energía que recibimos de estas comidas no dura mucho.

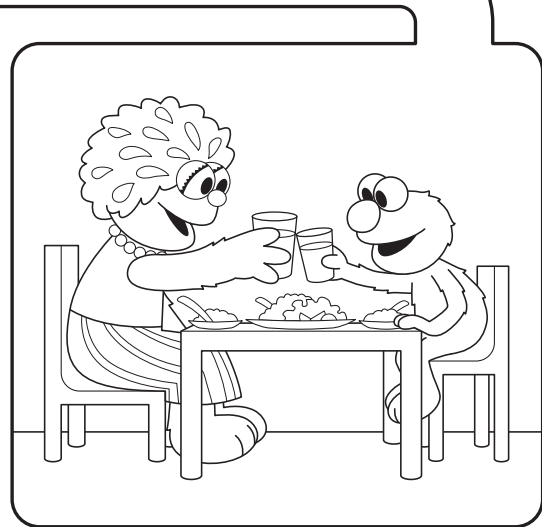
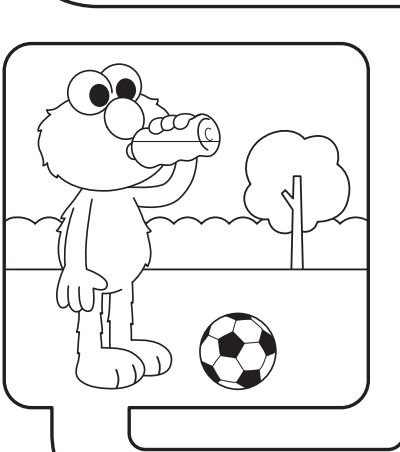
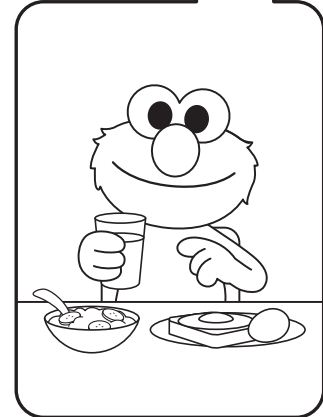
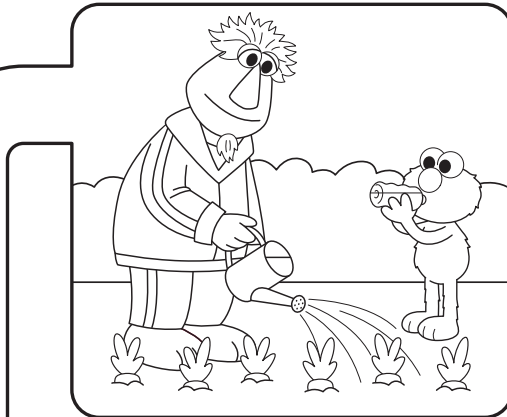
Ayuda a Súper Grover a escoger comidas saludables. Circula las comidas para cualquier momento.



Beber agua en camino

Las plantas, los animales y las personas, todos necesitan agua para crecer. ¡Igual que los monstruos! El agua ayuda a mantener sano el cuerpo entero.

Lleven a Elmo a través de su día, ¡tomando agua en el camino!



¡Los hábitos de alimentación sana incluyen beber sano!

Agua y leche descremada son las bebidas más sanas para los niños.

En la mayoría de los lugares de los Estados Unidos, ¡el agua de la llave está bien! Ahorrará dinero y ayudará al medio ambiente cuando evite el agua embotellada.

Intente evitar refrescos deportivos y sodas, y tenga en cuenta que incluso el jugo que es 100% jugo de fruta tiene alto contenido de azúcar.

Comer con los cinco sentidos

Al comer más lento y prestar atención a nuestra comida, digerimos la comida más fácilmente y notamos cuando tenemos la barriga llena. Disfruten la comida con los cinco sentidos.

Dibuja una comida que se sienta suave:

Dibuja una comida que tenga un sabor ácido:

Dibuja una comida de tu color favorito:

Dibuja una comida que huela muy bien:

Dibuja una comida que haga un sonido crujiente:



¡Puedo comer un arcoíris!

No tienes que esperar a ver un arcoíris en el cielo, ¡puedes hacer un arcoíris en el plato!

Haz tu propio arcoíris sano coloreando estas frutas y verduras para cualquier momento.



¡No están solos!

La salud y el bienestar son derechos para todos los niños, pero la inseguridad alimentaria afecta a muchas familias. Buscar ayuda para cuidar a su familia es un valiente acto de esperanza. A continuación hay lugares donde puede empezar.

SNAP Y WIC

El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP, también conocido como “cupones para alimentos”) y el Programa Especial de Nutrición Suplementaria para Mujeres, Bebés y Niños (WIC) ayudan a las familias a comprar comida sana.

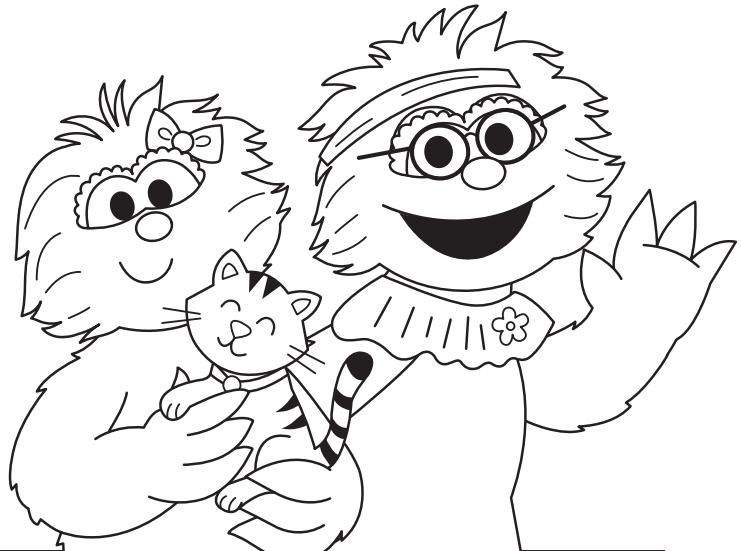
- ❑ [usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria](https://www.usda.gov/espanol/asistencia-alimentaria)
- ❑ [usa.gov/espanol/asistencia-alimentaria#item-214016](https://www.usda.gov/espanol/asistencia-alimentaria#item-214016)

Programas de alimentación nutritiva gratis en la escuela y durante el verano

- ❑ El Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos ayuda a los niños (de 0-18 años) y a los adultos a obtener comidas y meriendas nutritivas a través de los programas de cuidado infantil y los programas después de la escuela. fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/FI_FullGuide_SP2021.pdf
- ❑ Desayuno escolar: fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/SBPFactSheet-Spanish.pdf
- ❑ Almuerzo escolar: fns.usda.gov/sites/default/files/resource-files/NSLPFactSheet-Spanish.pdf
- ❑ Comidas después de salir de la escuela: fns.usda.gov/cacfp/comidas-despu%C3%A9s-de-salir-de-la-escuela-del-programa-child-and-adult-care-food-program-cacfp-para
- ❑ Programa de comidas de verano: fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/SFSP-Fact-Sheet-2017-Spanish.pdf

Banco de alimentos

Feeding America es una red de bancos de alimentos. Ingrese su código postal para encontrar lugares donde puede obtener comida gratis, además de las fechas y horarios para recogerla. [feedingamerica.org/en-espanol](https://www.feedingamerica.org/en-espanol)



Y...

- ❑ MiPlato tiene consejos de alimentación sana para toda la familia. fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/tn/dmp_meetmyplate-sp.pdf
- ❑ La American Academy of Pediatrics ofrece información acerca de la salud y el bienestar de las familias. [healthychildren.org/spanish/healthy-living/paginas/default.aspx](https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/paginas/default.aspx)
- ❑ ¡La Alianza Nacional para la Salud Hispana le invita a inscribirse en La Buena Salud Club! [nuestrasalud.org/buena-salud-club](https://www.nuestrasalud.org/buena-salud-club)
- ❑ 1,000 Days ofrece información sobre la nutrición desde el embarazo hasta la infancia. [healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/Babys-First-1000-Days-AAP-Policy-Explained.aspx](https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/Babys-First-1000-Days-AAP-Policy-Explained.aspx)
- ❑ El Directorio Nacional de Mercados de Agricultores ofrece una lista de mercados de agricultores cerca de usted (muchos aceptan WIC y SNAP). <https://www.ams.usda.gov/local-food-directories/farmersmarkets>