

Guía de **COMESTIBLES**

heart.org/recipes



EAT SMART — ADD COLOR — MOVE MORE — BE WELL



En el interior de esta Guía:

Cuenta con lo básico	1
Prepara tu presupuesto para alimentos	1
Acerca de SNAP.....	2
Recomendaciones para comer de manera saludable	2
Planificación de tus comidas	3
Mantén una despensa bien surtida	5
Cuando vayas de compras	6
Conoce las etiquetas y las fechas.....	6
Plantilla para la lista de comestibles	8



Compra con Inteligencia / Dentro de tu Presupuesto

Cuenta con lo básico

La familia estadounidense promedio gasta aproximadamente \$165 por semana en comestibles. Dado que los precios de los alimentos siguen subiendo, comprar con inteligencia (para tener buena nutrición dentro del presupuesto) es un reto cada vez mayor.

Comprar con inteligencia significa saber qué comprar y cuándo. La buena noticia es que comer de manera saludable en realidad puede costar menos. La clave es conocer lo básico antes de ir a comprar comestibles.

Tu meta es elegir alimentos que ayudarán a los miembros de tu familia a mantenerse saludables sin que cueste mucho. Eso significa encontrar alimentos accesibles que ofrezcan una buena nutrición. También deseas alimentos que sean bajos en sodio y que no tengan demasiadas calorías. Al crear un presupuesto para los alimentos, planificar menú y comprar con inteligencia, puedes ahorrar dinero y disfrutar de comidas deliciosas y nutritivas.

Al seguir los consejos de este folleto, podrás disfrutar de alimentos más saludables con precios más accesibles. ¡Que disfrutes las compras

Prepara tu presupuesto para alimentos

Los compradores inteligentes no surgen por accidente. Dedican tiempo a prepararse. ¡Tal como tú lo haces ahora!

Para comprar con más inteligencia, comienza con lo básico de los alimentos de la familia y prepara un presupuesto. Evalúa la cantidad que gastas actualmente. ¿Cuánto gastas en alimentos por semana? Asegúrate de incluir alimentos no perecederos y otros artículos que necesitas al cocinar, como productos de papel y de limpieza. Si comes fuera de la casa, incluye ese costo para ver tu gasto total en alimentos. Resta cualquier asistencia que recibas para alimentos. Multiplica por 4 para encontrar tu presupuesto mensual para alimentos. El tamaño de tu familia y la edad de tus familiares afectarán tu presupuesto.

- Si no estás seguro de cuál es el presupuesto para alimentos de tu familia, estímalo de la siguiente manera: www.cnpp.usda.gov/USDAFoodPlansCostofFood
- Considera cuánto gastas en alimentos y compáralo con tus otros gastos. Define las prioridades del gasto. Cuando vayas de compras, trata de apegarte al presupuesto para que puedas mantener los costos de los alimentos en equilibrio con otros gastos.

Lleva un seguimiento de tus gastos cada semana. Si lo escribes todo, te ayudará a preparar el presupuesto con más precisión.

Acerca de SNAP

SNAP significa Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (por sus siglas en inglés). Si eres elegible para estos beneficios, puedes conseguir una gran variedad de alimentos saludables.

- Conoce más acerca de SNAP: www.fns.usda.gov/snap
- Si puedes, verifica el saldo de tu beneficio SNAP en tu estado antes de ir de compras: www.fns.usda.gov/ebt/online-ebt-snap-accounts

Si eres elegible para SNAP, estos son alimentos que puedes obtener para tu familia: panes y cereales, frutas y verduras, carne, pescado y aves, productos lácteos, semillas y plantas comestibles. Los miembros más jóvenes de tu familia podrían tener comida para bebé, que incluye fórmula para niños pequeños, cereales, jugos y comida para bebé en cajas y frascos.

Recomendaciones para comer de manera saludable

Piensa en tu familia. La manera como comes en casa puede tener un gran impacto en la salud de tus seres queridos. Las recomendaciones para comer de manera saludable de la American Heart Association se basan en una dieta de 2,000 calorías. Son una buena guía para comer de manera saludable. Estos son algunos consejos que ellos incluyen acerca de los diferentes tipos de alimentos:

- **Equilibra la cantidad de calorías que consumes con la que quemas.** (Esto significa: ¡no comas más calorías de las que necesitas!) El equilibrio de las calorías que consumes con las que gastas te ayudará a mantener un peso corporal saludable.
- **Come una dieta rica en frutas y verduras.** Un adulto típico debe tratar de comer de 4 a 5 porciones de verduras y 4 a 5 porciones de frutas al día (una porción es aproximadamente de 1/2 a 2/3 de taza). Las frutas y verduras suministran muchas vitaminas, minerales y fibra sin demasiadas calorías. La variedad importa, así que prueba una amplia variedad de frutas y verduras.
- **Elige granos integrales y alimentos con alto contenido de fibra.** (Come 3 porciones de 1 onza al día.) Una dieta rica en fibra te ayuda a controlar el peso. La fibra te mantiene sintiéndote satisfecho por más tiempo, así que comes menos.
- **Come pescado dos veces por semana, en especial pescado graso, como salmón o atún blanco.** El pescado graso contiene ácidos grasos de omega 3, que le ayudan a tu corazón a mantenerse saludable.
- **Elige las grasas con inteligencia.** Come menos de las grasas malas (grasas saturadas y trans) y cámbialas por mejores grasas (grasas monoinsaturadas y poliinsaturadas). Come aves sin piel y alimentos de origen marino. Si elige comer carne roja, selecciona los cortes más magros disponibles. Consuma productos lácteos bajos en grasa y sin grasa (1%) - evite las grasas hidrogenadas y los alimentos hechos con ellas. Una persona que necesita 2,000 calorías al día debe consumir máximo 13 g de grasa saturada y la menor cantidad de grasa trans posible.



- **Limite los dulces y azúcares añadidos.** Las mujeres no deben consumir más de 100 calorías (alrededor de 6 cucharaditas) de azúcares añadidos al día. Los hombres, no más de 150 calorías (9 cucharaditas) al día. Comer demasiado azúcar puede causar obesidad, diabetes y otros problemas de salud.
- **Limita las carnes procesadas a no más de dos porciones por semana.** Las carnes procesadas incluyen carnes para sándwich, salchichas, tocino y hot dogs. Estas pueden tener alto contenido de sodio y grasa.
- **Trata de comer cinco porciones a la semana de nueces, semillas o legumbres (frijoles).** Pueden ser buenas fuentes de grasas saludables, nutrientes y/o fibra.
- **Trata de no comer más de 1,500 mg de sodio al día.** Esto les ayudará a ti y a tus familiares a mantener una presión sanguínea saludable. Existen muchas maneras de reducir el sodio en tu dieta. Las siguientes son sólo algunas sugerencias:
 - Lee las datos nutricionales en las cajas y latas de los alimentos y elige el producto con la menor cantidad de sodio que puedas encontrar en la tienda.
 - Busca los alimentos etiquetados como “bajos en sodio” o “sin sal agregada”.
 - Drena y enjuaga los alimentos enlatados para eliminar parte del sodio.

Planificación de tus comidas

Cocinar en casa podría parecer que consume mucho tiempo. No obstante, puedes ahorrar tiempo si te organizas y te preparas. ¡Y también puedes ahorrar dinero!

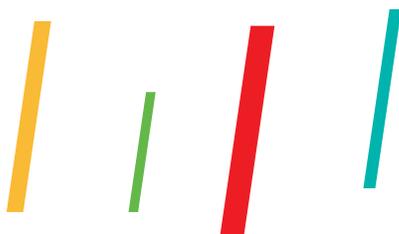
Utiliza un calendario y escribe las comidas para la semana. Si sabes que vas a comer fuera durante la semana, anótalo en el calendario y estima el costo en tu presupuesto.

El sitio web Healthy For Good™ tiene casi 100 opciones saludables para el corazón que son fáciles, rápidas y se ajustan al presupuesto. También tiene videos de muchas recetas y habilidades para cocinar. (heart.org/recipes)

Lleva un registro de las recetas que le gustan a tu familia. Anota en las recetas si tuviste sobras y mantén en mente esas comidas para tus semanas más ocupadas.

Estos son algunos lineamientos a seguir al seleccionar recetas y realizar compras. Te ayudarán a tomar decisiones más saludables mientras te mantienes dentro del presupuesto.

- **Verifica el tamaño de las porciones en las recetas y las etiquetas con los datos de nutrición en los alimentos en caja o en lata.** Utiliza el tamaño de porción sugerido cuando sirvas las comidas. Esto ayudará a que tus familiares obtengan la cantidad adecuada de calorías. También hará que las comidas rindan más. Muchas recetas tienen suficientes porciones como para que sobre.
- **El uso de carne y pescado congelados puede hacer que la planificación de las comidas sea fácil y rápida.** El atún en lata es una magnífica fuente de proteínas. A menudo puedes ahorrar dinero si compras varias latas. Antes de cocinar, asegúrate de cortar la grasa de la carne y quitarle la piel al pollo.
- **Intenta hacer una comida sin carne cada semana.** Los granos integrales y los frijoles son magníficas fuentes de proteína. A menudo son más accesibles y podrían requerir menos trabajo para prepararlos que las carnes o los mariscos.





Planificación de tus comidas (continuación)

- **Cocina más en casa y limita las comidas preparadas o listas para servir, pues tienden a ser más caras.** Por lo general, también contienen más azúcar, sal, grasa y conservadores. A menudo tampoco duran mucho.
- **Compra frutas y verduras de temporada.** Los productos de temporada son los más frescos y sabrosos, y son más accesibles de precio. Las zanahorias, papas y verduras son vegetales versátiles y están disponibles fácilmente. Por lo general, los plátanos, uvas, manzanas y naranjas son las frutas más económicas durante todo el año. (Para obtener el mejor precio, cómpralas a granel, pero no compres más de lo que puedas consumir antes de que se echen a perder.) Muchos mercados de agricultores aceptan SNAP. ¡Consulta si el tuyo la acepta!
 - **Compra en el mercado de agricultores de tu localidad para los alimentos frescos y buenos precios.** Con frecuencia, al ver los productos tendrás ideas sobre qué puedes cocinar.
 - **Prepara guisados, sopas y otras recetas con productos de temporada cuando los ingredientes están en su mejor punto, y luego congéalalos.** Esto mantendrá la comida con su mejor sabor y podrás tener una cena rápida en una noche ocupada.
- **Conserva tu refrigerador y tu despensa surtidos con frutas y verduras congeladas y en lata.** Tienen muchos buenos nutrientes, sin tener demasiadas calorías. Y no se van a echar a perder. Compara las etiquetas de los alimentos y elige los productos con la menor cantidad de sodio y azúcares agregados.
- **Empaca tus propios bocadillos saludables.** Coloca frutas y verduras cortadas en bolsas donde quepa una porción, para tener bocadillos fáciles y saludables en cualquier lugar.
- **¡Haz que las comidas sean un asunto familiar!** Tus hijos estarán más emocionados por comer cuando han estado involucrados. Enseña lo básico de la cocina asignando tareas adecuadas para la edad de los miembros de la familia, como ayudar a preparar listas, recortar cupones, leer etiquetas o descargar los comestibles. Si eres padre/madre de familia que trabaja hasta tarde, los niños mayores y los adolescentes también pueden ayudar a comenzar a preparar las comidas si les dejas instrucciones básicas.
- **Recorta cupones.** Conserva las circulares y revisa el frente de tu tienda de abarrotes local para ver los cupones que exhiben. Recorta los cupones y guárdalos en un sobre para llevarlos contigo.

Haz una lista

Con base en las recetas para la semana, escribe los ingredientes que necesitas comprar. Ir a la tienda de abarrotes sin una lista no es inteligente. Es probable que gastes más dinero en compras de impulso y que pierdas tiempo dando vueltas por la tienda. También es más fácil que se te olviden artículos importantes.

Estos consejos te ayudarán a preparar la lista:

- **Utiliza la plantilla para la lista de compras** incluida al final de esta guía.
- **Cada fin de semana, programa un tiempo en calma para planificar las comidas.** Guarda tus recetas, listas de comestibles y cupones en el mismo lugar, para facilitar la planificación.
- **Sé específico.** Anota la cantidad: 4 tomates, 2 cebollas, 1 lb de carne molida sin grasa. Anota también en tu lista los cupones que tienes.
- **Agrega a la lista los bocadillos saludables.** Tu familia escogerá frutas y verduras en lugar de otras cosas si están disponibles fácilmente.
- **Cada semana, haz inventario de lo que tiene la despensa y el refrigerador.** Antes de salir para la tienda, asegúrate de que la lista tenga todo lo que necesitas.

Mantén una despensa bien surtida

Una despensa llena de artículos no perecederos ayudará a asegurar que tienes lo que necesitas y que puedes cocinar en casa cuando no hay mucho tiempo. También tendrás más maneras de estirar las comidas. Una despensa bien surtida puede incluir:

- Pasta de trigo integral como espagueti, tornillos, pelo de ángel, fusilli
- Panes y cereales de grano integral, con alto contenido de fibra
- Harina de trigo integral
- Arroz integral (instantáneo y deshidratado)
- Tomates en lata
- Salsa de tomate/salsa de espagueti
- Verduras en lata, como ejotes y maíz
- Fruta deshidratada (busca las variedades sin azúcar añadida, como pasas y melocotones)
- Fruta enlatada en su propio jugo o jarabe ligero, como piña en trozos
- Pollo en lata o en bolsa y mariscos empacados en agua, como atún y almejas
- Frijoles en lata y deshidratados como frijoles rojos, pintos, negros, blancos y cannellini
- Mantequilla de cacahuete
- Caldos (pollo, res o verduras)
- Sopas en lata
- Hierbas y especias deshidratadas



Recuerda comparar las etiquetas y elegir productos con la menor cantidad de sodio, azúcares añadidos, grasa saturada y grasa trans que puedas encontrar en tu tienda.



Cuando vayas de compras

Cuando estés en la tienda, no pierdas el enfoque. Has trabajado duro para mantenerte dentro del presupuesto y elegir alimentos saludables. ¡No desperdicies tu trabajo!

Estos son algunos puntos para tener en mente:

- **Conoce los diferentes tipos de tiendas de abarrotes y los precios que cobran.** Una tienda de abarrotes básica vende una amplia selección de alimentos y artículos básicos para el hogar. Un supermercado es más grande y surte alimentos junto con ropa, electrónica y otros accesorios para el hogar. Muchas tiendas de conveniencia son tiendas más pequeñas (a menudo conectadas con una estación de gasolina) que ofrecen principalmente bocadillos y dulces previamente empacados. Las tiendas de abarrotes especializadas y delis venden tipos exclusivos de comida, pero usualmente con menos variedad. Las tiendas de abarrotes y los supermercados tienden a tener los precios más accesibles en los alimentos. Visita una tienda de abarrotes cerca de tu casa para facilitar todo lo posible las compras.
- **Conoce los pasillos y anaqueles de tu tienda de abarrotes.** Busca los marcadores en los pasillos para ayudarte a encontrar un artículo. Pide al personal que te oriente para ahorrar tiempo.
- **Compara los precios mientras compras.** Los productos con la marca de la tienda podrían ser más accesibles.
- **Inscríbete en las tarjetas de recompensa y en los cupones en línea, cuando las tiendas los tengan.** Podrías recibir alertas y descuentos con ahorros especiales.
- **Usa los cupones para los alimentos que planifiques comprar.** ¡Y compara los precios! Tener un cupón para un artículo no siempre significa que es la mejor oferta.
- **Busca panes y cereales de grano integral con menos sodio y menos azúcares añadidos.** Por lo general, los cereales con la marca de la tienda son mucho más accesibles. Elige granos “tradicionales”, como avena y arroz, en lugar de las versiones instantáneas.
- **Elige productos lácteos sin grasa o bajos en grasa.** Compra el recipiente más grande que se pueda terminar tu familia antes de la fecha de vencimiento.
- **Compra a granel cuando puedas.** Casi siempre te ahorra dinero. Compra productos congelados o con vida de anaquel estable para obtener “más por tu dinero” (antes de comprar, asegúrate de tener suficiente espacio en tu despensa o congelador para los artículos a granel). Puedes ahora congelar en porciones individuales o según lo que necesites para futuras recetas.
- **Compra sólo lo que consumas en una semana de productos agrícolas frescos.** Y recuerda: los productos enlatados o congelados pueden ser más baratos e igual de saludables. (Busca productos con menos sodio y menos azúcares añadidos.)
- **Guarda tus recibos.** Cuando llegues a casa, compara lo que gastaste con lo que presupuestaste. De ser necesario, ajusta la planificación y el presupuesto de tu comida.

Conoce las etiquetas y las fechas

Aprender a leer y entender el empaque de los alimentos es clave para saber lo que contienen tus alimentos y la mejor manera de guardarlos y prepararlos. Los siguientes consejos te dicen cómo obtener con rapidez la información que necesitas cuando compres y cocines alimentos saludables para tu familia.

La etiqueta con los datos de nutrición (se muestra abajo) contiene información útil. Úsala en la tienda cuando compares productos, y en casa cuando dividas las comidas en porciones. Esto es lo que necesitas saber.

- **Comienza aquí.** Observa el tamaño de una porción y cuántas porciones contiene el paquete.
- **Verifica el total de calorías por porción.** Mira el tamaño de la porción y cuántas porciones realmente estás consumiendo. Si duplicas las porciones que comes, duplicas las calorías y los nutrientes, incluyendo el porcentaje del valor diario (% VD).
- **Limita estos nutrientes.** Limite el sodio a máximo 1,500 g al día y las grasas saturadas a no más de 13 g al día. Consuma la menor cantidad de grasas trans posible.
- **Consigue suficientes nutrientes como estos.** Asegúrate de obtener el 100 por ciento de la fibra, las vitaminas y otros nutrientes que necesitas cada día.
- **Guía rápida para el %VD.** La sección de %VD te indica el porcentaje de cada nutriente en una sola porción, en términos de la cantidad recomendada diaria. Como guía, si deseas consumir menos de un nutriente (como grasa saturada, colesterol o sodio), elige alimentos con un %VD más bajo: 5 por ciento o menos es bajo. Si deseas consumir más de un nutriente (como la fibra), busca alimentos con un %VD que sea más alto: 20 por ciento o más es alto.

Comienza aquí →

Limita estos nutrientes →

Consigue suficientes nutrientes como estos →

Guía rápida del % de valor diario: 5% o menos es bajo y 20% o más es alto →

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size 2/3 cup (55g)	
Amount per serving	
Calories 230	
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

También es inteligente ver las fechas en los paquetes.

Dependiendo del alimento que compres, la fecha del paquete podría ser una recomendación de cuándo se debe vender o cuándo se debe comer.

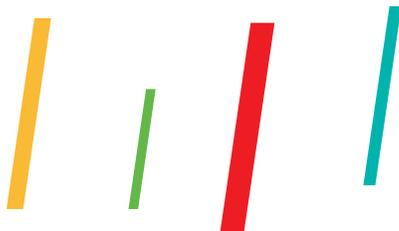
- Las fechas de **“Vender antes del”** indican a la tienda cuánto tiempo mantener los artículos en los anaqueles. Compra los alimentos antes de las fechas de “Vender antes del”.
- Una fecha de **“Mejor si se consume el (o antes)”** es la recomendada por el fabricante para tener el mejor sabor o calidad. No es una fecha de compra o de seguridad. Sólo indica cuando el producto debe tener su calidad óptima.

Si los alimentos se manejan y guardan adecuadamente, durarán más tiempo. No te comas los alimentos echados a perder. Recuerda: Si tienes dudas, mejor tíralo a la basura.

- **Es mejor mantener los productos agrícolas en un lugar fresco.** La mayoría de las frutas y verduras durarán más si las refrigeras. Las cebollas, papas, calabaza de cáscara dura, ajo, tomates y plátanos se pueden guardar en la encimera o en la alacena.
- **Huevos, carnes, aves, pescados y la mayoría de los productos lácteos se echan a perder muy rápidamente.** Consúmelos tan pronto como puedas después de comprarlos, y asegúrate de refrigerarlos o congelarlos de acuerdo con la fecha.
- **El pan se almacena mejor en la encimera o congelado (se conserva 2 a 3 meses si lo congelas).** El pan recién horneado se hará rancio más rápido que el pan comprado en la tienda.

Organiza los artículos de la alacena tomando en cuenta las fechas. Mueve los artículos con las fechas que están por caducar hacia el frente del anaquel. Esto te recordará consumirlos más pronto.

Esperamos que los consejos y las herramientas incluidos en esta guía les ayuden a ti y a tu familia a disfrutar alimentos más saludables y también a ahorrar dinero. Si deseas más recursos sobre cómo comer, cocinar, comprar y recetas más saludables, visita heart.org/recipes.



Granos integrales

	Cantidad	Cupón
Pan	_____	<input type="checkbox"/>
Arroz integral	_____	<input type="checkbox"/>
Cereal	_____	<input type="checkbox"/>
Couscous	_____	<input type="checkbox"/>
Avena	_____	<input type="checkbox"/>
Pasta	_____	<input type="checkbox"/>
Quinoa	_____	<input type="checkbox"/>
Tortillas	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

Carnes y mariscos frescos/congelados

	Cantidad	Cupón
Pechugas de pollo	_____	<input type="checkbox"/>
Carne de res/de pavo molida sin grasa	_____	<input type="checkbox"/>
Carnes frías para almuerzos	_____	<input type="checkbox"/>
Salmón	_____	<input type="checkbox"/>
Filetes de pescado blanco	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

Carnes y mariscos en lata/en bolsa

	Cantidad	Cupón
Pollo	_____	<input type="checkbox"/>
Salmón	_____	<input type="checkbox"/>
Atún	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

Alimentos básicos para la alacena

	Cantidad	Cupón
Mantequillas de nueces (cacahuete, almendra)	_____	<input type="checkbox"/>
Nueces (almendras)	_____	<input type="checkbox"/>
Salsa	_____	<input type="checkbox"/>
Sopas y caldos	_____	<input type="checkbox"/>
Salsa para espagueti	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

Productos esenciales para cocinar/hornear

	Cantidad	Cupón
Aceite de oliva extra virgen	_____	<input type="checkbox"/>
Harina (trigo integral)	_____	<input type="checkbox"/>
Rocío para cocinar antiadherente	_____	<input type="checkbox"/>
Aceite vegetal/de canola	_____	<input type="checkbox"/>
Vinagres	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

Hierbas/especias y sazónadores

	Cantidad	Cupón
Albahaca	_____	<input type="checkbox"/>
Cilantro	_____	<input type="checkbox"/>
Ajo	_____	<input type="checkbox"/>
Menta	_____	<input type="checkbox"/>
Perejil	_____	<input type="checkbox"/>
Pimienta (negra, cayena, roja)	_____	<input type="checkbox"/>
Mezcla de sazónadores sin sal	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

Lácteos (bajos en grasa/sin grasa)

	Cantidad	Cupón
Queso	_____	<input type="checkbox"/>
Huevos/claras de huevo	_____	<input type="checkbox"/>
Leche	_____	<input type="checkbox"/>
Yogurt	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>
_____	_____	<input type="checkbox"/>

Suministros de limpieza y diversos

	Cantidad	Cupón
_____	_____	<input type="checkbox"/>

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.





Healthy For Good™

heart.org/recipes

