

Planee, compre, ahorre y cocine

[Marisela Gamboa, participante en la clase de nutrición:] Las clases me han ayudado bastante para poder alimentar a mi familia de una manera saludable, reduciendo grasas, azúcares y toda la comida chatarra. Antes pensaba en llevar a los niños a los lugares de comida rápida para que se divirtieran, pero es mejor preparar uno mismo sus alimentos y llevarlos al parque con meriendas saludables.

[Narradora: Myriam Grajales-Hall:] El ritmo acelerado de la vida moderna conlleva a que muchas personas recurran a las comidas rápidas puesto que son prácticas y aparentemente baratas. Pero muchos padres de familia hacen cambios después de asistir a las clases gratuitas de nutrición que ofrece Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en inglés y español, en casi todos los condados del estado.

Una de estas clases es “*Planee, compre, ahorre y cocine*”. Las clases de nutrición son parte del Programa CalFresh de la UC y están dirigidas a familias de recursos limitados.

Liz Armijo impartió cinco clases en la escuela para adultos Coachella Valley, en la ciudad de Coachella. Los participantes aprendieron a planear la compra de alimentos, ahorrar al hacer sus compras y a preparar platillos rápidos, baratos y saludables.

[Chutima Ganthavorn, especialista de nutrición de Extensión Cooperativa de la Universidad de California en el condado de Riverside:] Todos sabemos que el problema de la obesidad infantil sigue aumentando en el país, y es muy importante para nosotros educar a las personas a comer saludablemente, especialmente cuando se cuenta con un presupuesto limitado.

Planear.

[Narradora:] Antes de iniciar la clase se les hicieron algunas preguntas a los participantes; la mayoría respondió que casi nunca planeaban sus comidas.

[Liz Armijo, educadora de nutrición:] Planear es esencial para comer saludablemente y también para ahorrar porque podemos poder atención al precio por unidad y leer las etiquetas de los alimentos. Muchas veces se va a la tienda y no se piensa qué se va a comprar. Ahí mismo se hacen compras impulsivas y eso no es bueno para la salud porque la mayoría de las veces se compran alimentos altos en grasa y azúcar.

La educadora explicó las ventajas de planear las comidas:

- Se ahorra tiempo y dinero
- No se acaba la comida antes de tiempo
- Se tienen en casa comidas y bocadillos saludables

Comprar

Luego distribuyó periódicos con ofertas de supermercados, y les pidió que buscaran los alimentos de temporada puesto que son más baratos y que planearan los platillos a preparar. También les recomendó que compraran suficiente comida para toda una semana usando una lista de compra, y que se propusieran preparar una receta nueva.

Ahorrar

Al ir de compras es importante comparar productos y fijarse en el precio por unidad. Cuando se planea bien la compra de alimentos se pasa menos tiempo en la tienda y se gasta menos.

[Ciro Togón, participante en la clase de nutrición:] Ahora llevo mi lista, tomo mi tiempo, checo precios, y me fijo en qué es saludable y qué no tiene tanta grasa porque me hace daño. He aprendido bastante sobre nutrición, como ahorrar dinero y cuidar de mi familia.

Cocinar

La educadora preparó un platillo con carne de pavo molida, baja en grasa, calabacitas, salsa de tomate y condimentos, y les recordó que siempre se deben seleccionar carnes sin grasa. Una de las participantes sugirió añadirle chile chipotle para darle más sabor.

[Esperanza Sotelo:] En cuanto a las grasas y azúcares también he aprendido demasiado porque soy una persona diabética, entonces yo necesito ir reduciendo cada día más para también reducir mi porcentaje de medicamentos; entonces principalmente cuido no comer mucha harina, mucha grasa y mucha azúcar.

Tras saborear el platillo, los participantes compartieron algunos de los cambios que han hecho gracias a lo aprendido en las clases.

[Yesenia García:] Me ha ayudado mucho está clase porque aprendes a eliminar azúcares, aprendes a eliminar las grasas, a tener una dieta más balanceada, poniendo en tus comidas vegetales, granos, carne, frutas de todo un poquito en el día. Como ama de casa, yo soy la que cocino, yo soy la que dirijo mi cocina y si yo doy un plato saludable a mi familia, estoy dando su salud más buena para ellos, cuidando su salud para ellos y cuidando mi salud para mí.

[Cierre:] Para más información acerca de estas clases de nutrición, visite su oficina local de Extensión Cooperativa, <http://ucanr.edu/oficinas>.