



# BUENAS COMPRAS Primavera BUEN COMER 2017

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

## Planee para ahorrar

Todos lo hemos oído antes, si quiere ahorrar dinero en la compra de comestibles, antes debe planear. Podría ser un reto en las primeras semanas, pero siga hasta que se convierte en parte de su rutina. Presupuestar alimentos asegurará que su familia tenga comidas sabrosas y sanas todo el mes. ¿Listo para intentarlo? Siga estos tres sencillos pasos.

### Paso 1: Conozca lo que gasta en alimentos actualmente



Lleve un registro de todo lo que gasta en comida en dos semanas. Trate de incluir todo: comestibles, comida para llevar, almuerzos escolares, comidas en restaurantes, tiendas de conveniencia, café, máquinas expendedoras, etc. Podría parecer un verdadero inconveniente, pero le será muy útil para crear un presupuesto realista de alimentos.

### Paso 2: Determine cuánto tiene que gastar en comida cada mes

Hágase las siguientes preguntas para decidir si lo que gasta en comestibles es más de lo que debería gastar:

- ¿Le sorprendió lo mucho o lo poco que gastó en comida? ¿Se sorprendió al ver cuánto o lo poco que gastó en ciertos artículos?
- ¿Gastó más en alimentos preparados y en restaurantes que en la tienda de comestibles?
- ¿Hay artículos de comida que puedo dejar de comprar?
- ¿He tirado mucha comida porque se estropeó antes de comerla?



# Planee para ahorrar (continuación)

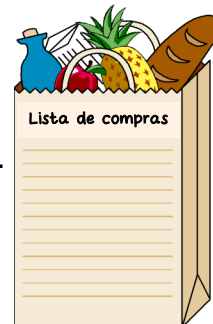
*Ahora que está consciente de dónde va su dinero, usted puede hacer los ajustes necesarios.*

## Paso 3: Implementar su presupuesto de alimentos

Compre una vez por semana y divida sus dólares mensuales de comida en cuatro partes, una por cada semana. Recuerde incluir el dinero de todas las compras de alimentos, no sólo las de la tienda de comestibles.

**Siempre** haga una lista de compras y adhiérase a ella!

Cambiar hábitos no es fácil. ¡Pero asegurando que su familia no pase hambre al final del mes hace que valga la pena!



### Frijol negro y Veggie Tostada Olé

Para 6

#### Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite
- 1/4 taza de cebolla amarilla, medio picado
- 1 taza de pimientos rojos, medio picado
- 1 taza de maíz, en lata, congelada o fresca
- 1 taza de calabacín, medio picado
- 1 taza de calabaza amarilla, picado medio
- 1 15 onzas lata de frijoles negros refritos
- Tostadas de maíz, 1 por persona\*
- Tu salsa favorita
- Queso fresco o queso feta (opcional)
- Cilantro, picado (opcional)

\* Las tostadas de maíz pueden comprarse en la tienda o hacerse en casa. Para preparar tostadas horneadas, precaliente el horno a 400 grados. Coloque tortillas de maíz en una bandeja de hornear y hornee por 10-15 minutos, hasta que estén doradas y crujientes.

#### Direcciones

1. Caliente el aceite en una sartén mediana a fuego medio. Agregue la cebolla, los pimientos, el maíz, el calabacín y la calabaza amarilla. Cocine, revolviendo de vez en cuando, hasta que los vegetales estén suavizados, unos 6 minutos.
2. Caliente los frijoles en el microondas o en la estufa.
3. Separe una fina capa de frijoles en cada tostada. Cubra con verduras cocidas. Agregue salsa, queso fresco y cilantro (si está usando).

Nota: Substituya las verduras que estén a la venta o que tenga a mano. Una gran manera de usar encima de esas verduras que usted olvidó en el refrigerador.

*Receta de moldear opciones saludables*

**ROGER INGRAM**  
DIRECTOR DEL CONDADO

**KELLEY BRIAN**  
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

**ROSEMARY CARTER**  
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

*Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada*

#### PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603  
530-889-7385 office 530-889-7397 fax  
Email: ceplacer@ucanr.edu

#### NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945  
530-273-4563 office 530-273-4769 fax  
Email: cenevada@ucanr.edu

**Website:** <http://ceplacernevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.edu/sites/anrstaff/files/215246.pdf>)

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: John I. Sims, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Davis, CA 95618, (530) 750-1397.