

Cómo ahorrar en la compra de alimentos

No es fácil alimentar a una familia cuando hay que ajustarse a un presupuesto. Use estas sugerencias para sacar el máximo partido a su dinero.

Usen cupones de descuento. Recortar cupones lleva tiempo, pero el tiempo dará sus frutos al llegar a la caja. Nombre a su hijo “Rey del cupón”. Podría ayudarle a organizar cupones de circulares del supermercado, periódicos o sitios web y encargarlo de llevar y usar los cupones. *Consejo sano:* No recorten cupones para comida basura. Así no les tentará comprarlos para “ahorrar dinero”.



Comparar y comprar.

Fíjese en los precios de tienda a tienda para los alimentos que compra con regularidad, le sorprenderán las diferencias. Luego haga una lista (en papel o en el teléfono) de las mejores ofertas para cada uno y compre ateniéndose a ellas. Además si usted

sabe los precios para sus artículos más populares puede ver cuánto alcanzan un precio bajo y hacer acopio de ellos.

Compre frutas y verduras con sagacidad. La fruta y las verduras previamente cortadas son prácticas, pero usted paga por eso. Compre en cambio piezas enteras y que sus hijos le ayuden a lavarlas y prepararlas. Otra ventaja: Los alimentos frescos duran más si no se han cortado previamente. Compre también frutas y verduras de temporada, cuando están más baratas, y compre extra para congelar. He aquí una útil guía: healthymeals.nal.usda.gov/features-month/whats-season.

DE PADRE A PADRE

“Visto en TV”

Mi hijo me pedía dulces y otras cosas poco saludables que veía en televisión o en la red. Cuando se lo mencioné a nuestra pediatra, Dr. Dawson sugirió que le preguntara a Aidan si sabía quién hacía los anuncios de comida y qué misión tienen.

Aidan y yo buscamos las respuestas. Le sorprendió enterarse de los trucos que los anunciantes usan

para que los productos sean más atractivos en los anuncios, como poner detergente en soda para que las burbujas parezcan más grandes o pintar las hamburguesas con betún de zapatos para darles más color.

También averiguamos en qué consiste la “ubicación de productos”, es decir, cómo pagan las compañías para poner sus alimentos en juegos en la red, programas de televisión o películas. Ahora, cuando Aidan quiere probar un juego nuevo, le pregunto: “¿Es un juego o un anuncio?” Hemos tenido conversaciones interesantes y espero que empiece a entender mejor qué hacen los anuncios y a elegir por sí mismo opciones más sanas.



RINCÓN DE ACTIVIDAD

Juegos de invierno

¿Hace frío fuera? Arrópanse y salgan a divertirse con estos juegos.

“Herraduras”

Coloquen un recipiente de plástico poco profundo en la hierba o en la nieve. Colóquense a unas cuantas yardas de distancia y por turnos lancen guijarros al recipiente. Gana la partida quien meta más guijarros en el recipiente.

Bandera escondida

Después de una nevada, aten una tela blanca (una camiseta vieja o un trapo blando) a una regla y colóquela en un lugar secreto en la nieve. El primero que la encuentre la esconde. *Variación sin nieve:* Aten una tela verde o marrón a un palo y escóndalo en la hierba o en el bosque.

Lanzamiento de bolas de nieve

Que cada jugador apile bolas de nieve y las lance a un tronco de árbol. Cuenten cuántas aciertan, gana el puntaje más alto. O en lugar de bolas de nieve, lancen pelotas de tenis.



EN LA COCINA

Aderezos para tostadas

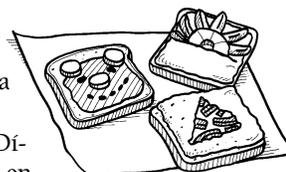
Tuesten una rebanada de pan —integral, por favor— y aliñenlo para darle a su hija una merienda o una comida sana divertida de hacer y de comer.

1. Amanecer, atardecer. Cubran la tostada con crema de queso. Su hija puede usar rodajas de piña y de naranja para crear un bello amanecer o atardecer.

2. Cara de osito. Recubran la tostada con manteca de cacahuete (o de otro fruto seco). Dígale a su hija que la convierta en

la cara de un oso con rodajas de banana para las orejas y la nariz y uvas pasas para los ojos y la boca.

3. Relleno de formas. Que su hija dibuje una forma en papel de aluminio, la recorte y la coloque sobre la tostada. Extiendan requesón alrededor de la forma y espolvoreen por encima $\frac{1}{2}$ cucharadita de orégano seco. Su hija puede levantar la forma y llenar el espacio vacío con trocitos de pimienta.



NUESTRA FINALIDAD

Proporcionar a los padres ideas prácticas que promuevan la alimentación sana y la actividad física de sus hijos. Resources for Educators, una filial de CCH Incorporated 128 N. Royal Avenue • Front Royal, VA 22630 540-636-4280 • rfeustomer@wolterskluwer.com www.rfeonline.com

La revisión de Nutrition Nuggets™ corre a cargo de un especialista en dietética. Consulte a su médico antes de introducir cambios importantes en la dieta o en el ejercicio físico.

ISSN 1935-4673