



HC4

HACIENDO LAS COMPRAS

# Planee mejor sus comidas

*Tiempo: 70 Minutos*

Descubra cómo planear una semana de comidas sanas dentro de un horario y presupuesto apretados. Comenzaremos con recetas sanas y después crearemos nuestro plan semanal y listas de compras, mientras aprendemos cómo aprovechar las ofertas y cupones. Planear la comida le ayudará a elegir productos frescos y de temporada, mantener una alacena bien surtida y disfrutar comidas nutritivas toda la semana.

## OBJETIVOS:

*Crear un plan de alimentos semanal y la lista del supermercado.*

*Describir cómo planear con tiempo y qué hacer en la tienda.*

## CONFIGURACIÓN

- Revise la lista de recursos e imprima/compre todos los materiales.
- Coloque las circulares en la estación de demostración.
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles.

## INTRODUCCIÓN

- Dele la bienvenida a los participantes y preséntese.
- Hable de los aspectos logísticos (sanitario más cercano, fuente de agua, etc.).
- Proporcione una descripción breve de la experiencia educativa.
- Elija una de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador para romper el hielo y medir el conocimiento sobre el tema. *10 Minutos*

## DEMOSTRACIÓN

- Ponga el video o contenido de demostración (vea guion para la demostración). *10 Minutos*

## ACTIVIDAD

- Los participantes explorarán varias recetas sanas y crearán su propio plan semanal para la familia y lista de compras. *20 Minutos*

## RECAPITULACIÓN

- Reparta la información impresa y revisen todos juntos la información. *10 Minutos*

## DEFINICIÓN DE METAS/CIERRE

- Elija una actividad de las opciones proporcionadas en la guía del facilitador. Reparta el material sobre las metas SMART a los participantes.
- Agradézcale a los participantes e invítelos a participar en la siguiente actividad (proporcione fecha/hora/ubicación si conoce la información). *20 Minutos*



NOTAS: Lea, si aplica, el descargo de responsabilidad legal antes de la actividad. Refiérase a la lista de recursos para todos los materiales e información necesaria.

## Lista de recursos para Planee mejor sus comidas

---

### MATERIAL IMPRESO/VIDEOS

Estos recursos se encuentran en el canal de YouTube de la AHA o en [heart.org](http://heart.org).

- Material impreso de Compre sabiamente y ahorre
- Material impreso de Fijando metas SMART (por favor ubíquelo en esta guía)

### CONFIGURACIÓN DEL ESPACIO

- Sillas y mesas para los participantes
- Plumas para los participantes
- Folders
- Computadora, acceso a internet y proyector si se tienen disponibles

### MATERIALES PARA LA ACTIVIDAD\*

- Circulares locales
- Calendario de la siguiente semana (o una hoja de papel simple con filas y columnas que digan lunes-domingo)
- Hojas rayadas
- Plumas

*\*Compre la cantidad de material adecuada según el número de participantes. Los participantes pueden dividirse en equipos y compartir el material.*

## Guion de demostración: Planee mejor sus comidas

---

### Utilice si no puede mostrar el video

 **DIGA:** Comprar sabiamente dentro del presupuesto significa saber qué comprar y cuándo. Hoy aprenderán cómo comprar de forma inteligente y ahorrar.

 El primer paso es planear con antelación:

Mientras los precios de los alimentos siguen aumentando, comprar alimentos nutritivos dentro del presupuesto se vuelve un reto mayor. La buena noticia es que comer sano puede costar menos. Al crear un presupuesto, planear los menús y comprar sabiamente, pueden ahorrar dinero y disfrutar de comidas deliciosas y nutritivas.

 Cuando sirven una receta nueva por primera vez:

- Traten de duplicar los ingredientes, pero servir nada más la porción sugerida. Esto ayudará a que los miembros de la familia obtengan la cantidad adecuada de calorías y a que sus comidas rindan más. ¡Así solo tendrán que cocinar una vez y podrán comer dos! Es una gran forma de ahorrar tiempo, dinero y reducir el desperdicio de alimentos.
- Después de servir una receta nueva por primera vez, anoten en la receta cuánta comida les sobró, si fue el caso.

 Planeen sus comidas cada semana y asegúrense de guardar las recetas, listas de compras y cupones en un mismo lugar para que la planeación sea más fácil.

 Hagan su lista de compras y sean específicos, anoten la cantidad necesaria y qué cupones tienen. Ir a la tienda sin lista generalmente hace que terminen gastando más dinero en compras impulsivas y que pierdan tiempo caminando por todo el supermercado.

 Sepan lo que tienen y hagan un inventario de la alacena cada semana. Puede que les parezca útil organizar la lista de la misma forma en la que está organizada la tienda, por ejemplo, enlisten todos los productos frescos juntos, todos los productos congelados juntos, etc.

 Guarden los recibos y comparen cada semana lo que gastaron con lo que tenían presupuestado.

 **DIGA:** Consigan cupones. Descubrir qué está en oferta en la semana puede darles ideas sobre qué cocinar. Guarden las circulares o anuncios de la tienda y revisen si en la entrada del supermercado hay cupones. Algunos supermercados ahora tienen aplicaciones para smartphone que les permiten “agarrar” y guardar cupones de manera virtual. Encuentren alguna forma de anotar los productos para los que tienen cupón, por ejemplo, pongan un asterisco junto ellos en la lista para no olvidar utilizarlos.

 Mientras están en la tienda:

- Comparen precios – los productos de marca propia pueden ser más baratos
- Usen cupones – pero comparen precios. El cupón no es siempre la mejor opción.
- Compren a granel – pueden ahorrar dinero, nada más asegúrense de tener espacio en su alacena/congelador.
- Ahorren con productos de temporada – las frutas y verduras permanecen frescas alrededor de una semana. Los productos enlatados o congelados duran más, pueden ser más baratos e igual de saludables.
- No se distraigan en la caja – pongan atención en la caja para asegurarse de que les den sus descuentos y ahorros.

## Guion para la actividad Planee mejor sus comidas

---

**Reparta un calendario de la próxima semana (o una hoja con filas y columnas que vaya de lunes a domingo), plumas y hojas rayadas en blanco para escribir la lista de compras o use la plantilla que se encuentra en la parte de atrás de la Guía de compras.**

**Coloque una pila de circulares de tiendas locales en la estación de demostración, así como cualquier cuponera o folletos disponibles.**

**Invite a los participantes a agarrar una circular e instrúyalos a revisarla y darse una idea de qué está en temporada y qué en descuento, así como para encontrar ideas de comidas. Puede tener alguna receta familiar en mente o puede proporcionarles alguna receta de la AHA impresa.**



**DIGA:** Planeen tantas comidas como puedan para la semana, hagan su lista de compras con todos los ingredientes necesarios y llenen los días de la semana con los platillos que planean preparar.



Recuerden que pueden usar las sobras uno o más días.

**Una vez que todos los participantes terminen de llenar su plan semanal y lista de compras, invítelos a compartir con la gente de alrededor.**

Hacer compras inteligentes y dentro del presupuesto significa que sabes qué y cuándo comprar



American Heart Association | American Stroke Association®  
es por **la vida**™

# HAZ COMPRAS INTELIGENTES Y AHORRA

## PLANEA CON ANTICIPACIÓN

1

### PLANEA LAS COMIDAS PARA LA SEMANA

Guarda tus recetas, listas del súper, recibos y cupones en un sólo lugar para que la planeación sea más fácil.

2

### HAZ UNA LISTA DEL SÚPER

Sé específico; anota las cantidades necesarias y los cupones que tienes.



3

### FÍJATE QUÉ TIENES

Cada semana haz un inventario de tu alacena y refrigerador.



4

### GUARDA TUS RECIBOS

Compara todas las semanas lo que gastaste con lo que tenías en tu presupuesto. Si necesitas, ajusta tu planeación de alimentos y tu presupuesto.



5

### JUNTA COUPONES

Si tu tienda lo ofrece, también insíbete para recibir tarjetas de regalo y cupones en línea o por correo electrónico.



## EN LA TIENDA

1

### COMPARA PRECIOS

Puede que los productos de marca propia sean más baratos.



2

### CANJEA TUS CUPONES

Pero compara precios. El cupón no es siempre la mejor opción.



3

### COMPRÁ AL MAYOREO

Te puede ahorrar dinero. Sólo asegúrate de tener espacio en tu alacena/refrigerador.



4

### AHORRA CON PRODUCTOS DE TEMPORADA

Las frutas y verduras se mantienen frescas alrededor de una semana. Las enlatadas y congeladas duran más, pueden ser más baratas y son igual de saludables.

5

### PON ATENCIÓN AL PAGAR

Estate atento en la caja para asegurarte de que te estén dando tus descuentos y ahorros.



PARA MÁS CONSEJOS SOBRE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COCINA Y RECETAS: [HEART.ORG/SIMPLECOOKING](http://HEART.ORG/SIMPLECOOKING)

# Fijando metas SMART

---

## ESPECÍFICAS

- ¿Qué pretende lograr exactamente?

## MEDIBLES

- ¿Cómo va a monitorear su progreso hacia la meta?

## ALCANZABLES

- ¿Llegar a la meta es posible con todo su esfuerzo?

## REALISTAS

- ¿Tiene los recursos y capacidad para lograr la meta? Si no, ¿cómo obtenerlos?

## TIEMPO/PLAZO

- ¿Cuándo alcanzará la meta?

## EJEMPLO DE META SMART:

Aumentaré el número de porciones de fruta que como todos los días a 2 tazas durante los siguientes 3 meses.

Meta SMART personal:

---

---

---

---

---

---

---

---