

Comida saludable, presupuesto saludable

¡Presume de compras inteligentes! Responde las siguientes preguntas pensando en cómo reducir el desperdicio de alimentos y cómo obtener la mejor oferta para tu presupuesto.* Utiliza el reverso de la página para realizar tus cálculos.

1 Imagina que estás planeando una comida para dos personas. Cada una comerá una porción de tiras de pollo. Cada porción es de 2 tiras de pollo. Puedes comprar una bolsa de 12 tiras de pollo congeladas por \$12.00 o un paquete de 6 tiras de pollo frescas por \$10.00. ¿Cuál es la mejor oferta? ¿Qué comprarás y por qué?

2 ¡Estás emocionado porque vas a preparar la famosa receta de pastel de tu abuela! Necesitas verduras variadas. Puedes comprar manojos de zanahorias frescas, frijoles verdes y cebollas, cada manojos cuesta \$1.50, o puedes comprar una bolsa de verduras congeladas ya cortadas por \$3.50. ¿Qué comprarás? ¿Por qué?

3 Vas a celebrar una fiesta. Harás galletas, pero no estás seguro de cuántos amigos vendrán. Puedes comprar masa refrigerada para galletas que te permite hacer unas cuantas galletas cada vez, o puedes comprar los ingredientes para hacer una tanda de masa para galletas de la que saldrán 24 galletas. ¿Qué comprarás? ¿Por qué?

4 Quieres probar una nueva comida llamada Pad Thai, pero la receta tiene muchos ingredientes y no estás seguro de que te guste. En lugar de ello, puedes comprar una porción de Pad Thai congelado. ¿Harás la receta o comprarás el Pad Thai congelado? ¿Por qué?

5 Estás haciendo muffins de arándanos con tu familia. Necesitas 30 onzas de arándanos para hacer los muffins. Una bolsa de 12 onzas de arándanos congelados cuesta \$3.99, y una bolsa de 36 onzas \$10.69. ¿Qué comprarás? ¿Por qué?

Mensaje para las familias:

¿Sabía que el 20% de todos los alimentos que compran los estadounidenses no llega a consumirse? Elegir alimentos que se pueden dividir en porciones o que durarán hasta que pueda consumirlos, como alimentos de los pasillos de productos congelados y lácteos, puede ayudar a reducir el desperdicio de alimentos. Para obtener más información, visite nfraweb.org/a-good-time-to-go-back-to-school-on-food-waste/.

* Los precios son solo para los fines de la actividad y pueden no representar los precios en zonas locales.



Busqueda del tesoro comestible

Parte 1

¡Exploremos nuevos alimentos! Los alimentos congelados y refrigerados ofrecen una variedad de opciones deliciosas. Comprueba si puedes relacionar las pistas con los alimentos.

Banco de palabras

zumo de naranja fruta del dragón congelada raviolis congelados hamburguesa vegetal
helado leche de coco verduras variadas congeladas pollo al curry puré de patatas refrigerado

1. Este alimento puede encontrarse en el pasillo de productos lácteos, pero no está hecho con leche de vaca. _____
2. Este alimento no crece en una planta, pero está hecho a base de plantas y sabe a carne. _____
3. Este sabroso plato indio suele presentar un vivo color amarillo. Y sí, puedes comprarlo congelado. _____
4. Esta fruta no lanza fuego... está completamente congelada. _____
5. No es necesario aplastar estas hortalizas... ya están trituradas. _____
6. Esta colorida mezcla te mantendrá fuerte. _____
7. Estos paquetitos de carne y queso mantendrán felices a tus papilas gustativas. _____

Parte 2

¿Alguno de estos alimentos es nuevo para ti? Si es así, ¿te gustaría probarlo? ¿Por qué? ¿Hay otro alimento nuevo que te gustaría probar?

¿Tienes algún alimento favorito del pasillo de productos congelados o lácteos que ya esté preparado? Si es así, ¿qué es y cómo lo describirías?

Mensaje para las familias:

Las comidas y los aperitivos refrigerados y congelados listos para consumir son cada vez más populares, por una buena razón. Las opciones sofisticadas de hoy son fáciles de preparar, agradables al paladar y económicas. Atrévase y pruebe algo nuevo de las secciones de productos congelados o lácteos de su tienda de comestibles. Para obtener más información, visite easyhomemeals.com.

