

# Comida saludable, presupuesto saludable

## Parte 1

¡Sé un comprador inteligente! Tienes \$100 para comprar las cenas de dos noches para una familia. Mira el ejemplo a continuación y luego navega hasta el sitio web que te proporciona tu profesor y comienza a comprar. Ten en cuenta las siguientes preguntas mientras compras:

- ✓ ¿Estás incluyendo alimentos que durarán mucho tiempo si tus planes de comidas cambian? Por ejemplo, los alimentos congelados duran más que los frescos.
- ✓ ¿Estás incluyendo alimentos que se pueden dividir en porciones? ¡Los alimentos de los pasillos de productos congelados y lácteos son una buena opción para esto!
- ✓ ¿Para cuántas personas será cada comida? Observa los tamaños de las porciones.
- ✓ ¿Se pueden utilizar algunos alimentos para más de una comida?
- ✓ ¿Multiplicaste el costo de una porción por cuatro?

Comida n.º 1	
Plato principal: Una bolsa de 10 filetes de pescado congelado (tamaño de la porción: 2 filetes)	Costo: \$11.49
Verduras/frutas/guarnición: Una bolsa de brócoli y coliflor congelados (tamaño de la porción: 4 onzas)	Costo: \$3.50
Bebida: Leche al 2% (de un envase de 1/2 galón)	Costo: \$3.50
Postre: Una caja de 4 barras de mango congeladas (tamaño de la porción 1 barra)	Costo: \$5.99
<b>Costo total de la comida n.º 1: \$24.48</b>	

Comida n.º 2	
Plato principal:	Costo:
Verduras/frutas/guarnición:	Costo:
Bebida:	Costo:
Postre:	Costo:
<b>Costo total de la comida n.º 2:</b>	

Comida n.º 3	
Plato principal:	Costo:
Verduras/frutas/guarnición:	Costo:
Bebida:	Costo:
Postre:	Costo:
<b>Costo total de la comida n.º 3:</b>	

## Parte 2

¿Fue fácil mantenerse por debajo del presupuesto?  
¿Por qué sí o por qué no?

---



---



---



**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 y 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/](http://nfraweb.org/a-good-time-to-go-back-to-school-on-food-waste/).



# Busqueda del tesoro comestible

## Parte 1

Exploremos nuevos alimentos! Hay muchas opciones innovadoras de los pasillos de productos congelados y lácteos que ofrecen diversas opciones para todos los gustos. Navega al sitio web de una tienda de comestibles o comprueba los pasillos de tu tienda de comestibles local con tu familia, y encuentra los artículos a continuación para obtener más información sobre estas opciones:

1. Un postre congelado o refrigerado (¡además de helado!): \_\_\_\_\_
2. Un alimento favorito del pasillo de productos congelados o lácteos: \_\_\_\_\_
3. Un alimento del pasillo de productos congelados o lácteos de un país diferente: \_\_\_\_\_
4. Un alimento del pasillo de productos lácteos del que nunca has oído hablar: \_\_\_\_\_
5. Un alimento de la sección de productos lácteos no elaborado con leche de vaca: \_\_\_\_\_
6. Una verdura congelada que te parezca interesante: \_\_\_\_\_
7. Un producto cárnico a base de plantas en la sección de productos congelados: \_\_\_\_\_
8. Un alimento del pasillo de productos congelados o lácteos que venga separado en porciones individuales: \_\_\_\_\_

## Parte 2

¿Cuál de estos alimentos es nuevo para ti? ¿Te gustaría probarlo? ¿Por qué sí o por qué no?

---



---



---



---



---



**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 la sección de productos congelados o lácteos de su tienda de comestibles. Para obtener más información, visite [easyhomemeals.com](https://www.easyhomemeals.com).

