

# ¡Tres comidas para cuatro!

Los pasillos de alimentos congelados y refrigerados del supermercado ofrecen ingredientes para muchas comidas deliciosas, nutritivas y económicas que podemos crear en casa. En esta actividad, planearás un menú y una lista de compras para tres comidas —desayuno, almuerzo y cena— para una familia de cuatro utilizando solamente alimentos congelados y refrigerados. Luego, compararás el costo con comer en un restaurante.

**PARTE 1** Utiliza recursos en línea para planificar y presupuestar tus comidas. Comienza con el cuadro a continuación para elegir los ingredientes del menú para el desayuno. Luego, crea cuadros similares en el dorso de esta hoja para planificar y presupuestar el almuerzo y la cena. Consulta las etiquetas de Información nutricional para ver las “Porciones por envase”. Registra el costo total de cada comida y el costo promedio por persona en los espacios a continuación.

Ingredientes para el desayuno			
Porciones por envase			
Costo de cuatro porciones			

Costo total: Desayuno \_\_\_\_\_ Almuerzo \_\_\_\_\_ Cena \_\_\_\_\_

Costo promedio por persona Desayuno \_\_\_\_\_ Almuerzo \_\_\_\_\_ Cena \_\_\_\_\_

**PARTE 2** Ahora consulta menús en línea para presupuestar comidas comparables para cuatro personas en restaurantes locales. (Para hacerlo simple, ignora el costo de los impuestos y la propina). Utiliza este cuadro para comparar el costo de comer fuera con el costo de comer en casa comidas preparadas usando alimentos congelados y refrigerados.

Comidas en un restaurante	Costo total	Diferencia de costo	Costo por persona	Diferencia de costo
Desayuno				
Almuerzo				
Cena				

**PARTE 3** ¿Te sorprende la diferencia? Ve un paso más allá. Utiliza el cuadro a continuación para calcular los costos promedio de comidas semanales por persona para una familia de cuatro comprando en los pasillos de alimentos congelados y refrigerados. (Para hacerlo simple, supondremos que cada día se sirven las mismas comidas). supondremos que cada día se sirven las mismas comidas).

Comidas caseras	Costo por persona	x 7 = Costa por semana
Desayuno		
Almuerzo		
Cena		
Costo semanal total por persona		

Ahora averigua cómo este costo se compara con el promedio nacional según los cálculos del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA). Visita <https://fns-prod.azureedge.us/sites/default/files/resource-files/CostofFoodAug2023LowModLib.pdf>. Utiliza la columna “Plan de costo moderado” para elegir costos promedio de alimentos semanales para los cuatro integrantes de tu familia imaginaria y súmalos. Analiza en clase cómo los planes de comidas hechas en casa con alimentos congelados y refrigerados se comparan con los costos promedio nacionales.

