



ENVIRONMENTAL
WORKING GROUP

UNA BUENA ALIMENTACIÓN *con un* PRESUPUESTO AJUSTADO

UNA GUÍA PARA IR DE COMPRAS



SOBRE ESTA GUÍA



CÓMO USAR ESTA GUÍA

Preste atención a estos iconos



**Mejores
opciones**



**Más
información**



**Consejos
de salud**



**Tenga
cuidado**

¿Quiere llenar su plato de comida deliciosa y sana sin salirse de su presupuesto?

Una Buena Alimentación con un Presupuesto Ajustado—la primera guía de este tipo—le da una lista de alimentos que son buenos para usted, para su bolsillo y para el planeta. Los expertos en salud de Environmental Working Group los han elegido basándose en un estudio en profundidad de encuestas gubernamentales y pruebas a casi 1.200 alimentos.

Hemos diseñado nuestras **listas de alimentos** (página 6), la lista de la compra (página 29), **el planificador de comidas** (página 30) y nuestro **rastreador de**

precios (página 31) para ahorrarle tiempo y dinero.

Nuestras mejores selecciones están basadas en los precios promedio de los alimentos, así que no olvide visitar sus comercios locales para encontrar otras ofertas.

La variedad es importante para la salud y la felicidad. Nuestras listas son un buen punto de partida, pero debería probar también otros alimentos económicos, sobre todo en la sección de frutas y verduras.

¿Le falta algo? Pregúntele al gerente del supermercado si puede traerlo a la tienda.

Una alimentación feliz y sana de EWG con nuestro agradecimiento a Share Our Strength.

Environmental Working Group

EWG (www.ewg.org) es una organización sin ánimo de lucro que usa el poder de la información para proteger la salud humana y del medio ambiente.

CON LA COLABORACIÓN DE



Share our Strength

El programa Cooking Matters® de Share Our Strength les enseña a familias con riesgo de pasar hambre a sacarle el máximo partido a su dinero en el supermercado y a obtener un mayor valor nutritivo de los alimentos, como parte de la campaña No Kid Hungry®.



ÍNDICE

Sobre esta guía.....	2
Nuestros Mejores Consejos	4
Frutas	6
Verduras.....	8
Cereales	10
Proteína	12
Lácteos	14
Aceites y Grasas para Cocinar	16
Productos Básicos y Especies.....	17

¡Extras!

Recetas	18
Un Presupuesto Saludable.....	28
Lista de la Compra.....	29
Planificador de Comidas	30
Rastreador de Precios	31

ANTES DE COMPRAR

- **Planifique y ahorre.** Haga un **plan de comidas** (página 30) y una **lista de la compra** (página 29). Use comida que ya tiene en casa y las ofertas que encuentre en la publicidad del supermercado y los cupones.
- **Incluya más frutas y verduras en su plan de comidas.** Haga que la mitad de su plato sean frutas y verduras. Puede comer de 5 a 9 porciones de frutas y verduras al día por el precio de un boleto de autobús en la mayoría de las ciudades.
- **Incluya frijoles y lentejas en su plan.** Sirva frijoles y lentejas en lugar de carne con 2 o más cenas por semana—mucha proteína y más barata (vea las recetas).
- **Elimine los alimentos procesados** como la pizza congelada, las galletas y los refrescos, que normalmente cuestan más que la comida fresca y sana. Los alimentos enlatados son prácticos, pero consuma productos frescos o congelados siempre que pueda para reducir su exposición a químicos tóxicos.

EN CASA

- **Cocine y congele** comida en grandes cantidades (mire las recetas). Ahorre dinero cocinando más en casa y comiendo menos fuera. Guarde la comida bien y tire menos a la basura.
- **Cultive su propia comida.** Puede comprar semillas con dinero SNAP. No necesita un jardín, simplemente algunos recipientes, una ventana soleada y un poco de tierra, o los jardines comunitarios son normalmente gratuitos. Pruebe a cultivar tomates cherry y lechuga primero. Visite www.ewg.org/goodfood



EN EL SUPERMERCADO

- **Compre al por mayor para ahorrar dinero.** El arroz, los frijoles, el aceite para cocinar y las comidas congeladas son algunos de los alimentos que más duran, así que puede comprar de más cuando estén de oferta. Consulte los precios por unidad—los paquetes más grandes son normalmente más baratos. Compre productos a granel si los hay en su supermercado.
- **Busque las ofertas en frutas y verduras.** Use el **rastreador de precios** (página 31) para encontrar buenas ofertas en frutas y verduras. Los precios de los productos pueden bajar cuando están de temporada y también es cuando saben mejor.
- **Compare las etiquetas.** Los alimentos más sanos normalmente tienen menos grasas saturadas, grasas trans, sal (sodio) y azúcar.
- **Busque las ofertas en su mercado de agricultores locales.** Algunos le darán incluso \$2 de frutas y verduras por cada \$1 que gaste. Encuentre el mercado más cercano en <http://search.ams.usda.gov/farmersmarkets/> o llamando a Wholsome Wave al **203-226-1112**.

¿NECESITA AYUDA?

- Muchos programas ofrecen comida o ayudas para comprarla. Para más información:
- **SNAP (cupones de comida):** www.snap-step1.usda.gov (1-800-221-5689)
 - 📞 **Desde su teléfono:** Envíe un mensaje con su dirección al 415-889-8650 para recibir los 5 supermercados más cercanos que aceptan SNAP.
- **WIC:** wic.fns.usda.gov/wps/pages/start.jsf (703-305-2746)
- **Programa de Desayunos en las Escuelas y Programa Nacional de Almuerzos en las Escuelas:** póngase en contacto con la escuela de sus hijos
- **Comidas gratuitas para niños y adolescentes durante el verano:** 1-866-348-6479 www.fns.usda.gov/summerfoodrocks
- **Bancos de alimentos y comedores:** www.feedingamerica.org/foodbank-results.aspx (1-800-771-2303, marque el 0)



FRUTAS

Estas frutas le aportan el mayor valor nutritivo por menos dinero



FRUTAS



albaricoque



aguacate



plátano



melón



toronja**



melón verde



kiwi



jugo de naranja*



nectarinas

producto nacional



papaya



pera



carambola



mandarinas



sandía



Los **duraznos** son también muy nutritivos pero pueden tener más pesticidas que las otras frutas. Consulte el precio de los duraznos orgánicos.



*Tome sólo una taza de jugo al día. Los niños deberían tomar menos.

**¿Está tomando medicamentos? Pregúntele a su médico si puede comer toronja.

FRUTAS DESHIDRATADAS



albaricoque



mango



pasas de California



ciruelas pasas



Las **manzanas deshidratadas** son también nutritivas pero pueden tener más pesticidas que las otras frutas. Consulte el precio de las manzanas deshidratadas orgánicas.



No coma demasiada fruta deshidratada—¡tiene MUCHO azúcar! Una ración equivale a $\frac{1}{4}$ de taza.

Apueste por la variedad y por tomar dos raciones por día.

- Enamórese de los limones. Échele **jugo de limón** al aderezo de su ensalada. Cocine el pescado sobre una capa de **rodajas de limón** para añadirle sabor y jugo y para que la sartén quede limpia.
- Corte y **congele fruta fresca** cuando esté de oferta o demasiado madura. Así podrá usarla más tarde para hacer batidos o yogur (consulte las recetas en las páginas 20 y 23). Para evitar que se peguen, ponga los trozos en una bandeja en el congelador o congele la fruta batida en cubiteras y, una vez congelada, póngala en una bolsa.

COMA BOTANAS INTELIGENTES

Estas botanas sanas cuestan una media de **44 centavos** por taza—menos que un sello—y le darán energía.

- **Entre comidas, coma frutas y verduras.** Puede comer de cinco a nueve raciones diarias por más o menos el coste de un boleto de autobús.
- **Los albaricoques, los plátanos, las peras y las mandarinas** son buenas opciones para la lonchera (envuelva los albaricoques en una servilleta para evitar que se golpeen).
- Prepare una ensalada de frutas. Corte un **kiwi** en rodajas y trocee **melón, sandía, papaya** (o pídale a los niños que lo hagan ellos con una cuchara o un sacabollos) o **carambola** (a los niños les encanta la forma de esta fruta) en trozos pequeños. Ponga un poco en un recipiente para el almuerzo.
- Pruebe a comer **zanahorias, brócoli o tirabeques** crudos como botana por la tarde. Están muy ricos untados en humus o una salsa de frijoles (consulte la receta en la página 24).





VERDURAS

Estas verduras le dan el mayor valor nutritivo por menos dinero



DE COLOR VERDE OSCURO



brócoli



hojas de mostaza parda



coles



perejil



col rizada



espinacas



lechuga
romana



hojas de nabo



hojas de ensalada
variadas

! Todas éstas (excepto el brócoli y el perejil) pueden tener más pesticidas que otras verduras. Consulte el precio de las variedades orgánicas.

ROJAS/ANARANJADAS



calabaza



tomates

bajos en sodio (sal), enlatados



zanahorias



jugo de tomate

bajo en sodio (sal)



zapallo
fresco



camotes



Recetas

1. Ensalada crujiente de col y cacahuates — página 19
2. Ensalada para el almuerzo — página 18
3. Sopa paso a paso — página 25
4. Tabbouleh — página 20
5. Verduras asadas a prueba de niños — página 19

CON ALMIDÓN



maíz
congelado



frijoles de lima
frescos



papas* 
asadas o hervidas



Haga sitio para otras verduras comiendo menos de estas verduras ricas en carbohidratos.

OTRAS



brotes de alfalfa 



cebolletas 



coles de Bruselas



okra
congelado



col 



cebollas 



chayote



tirabeques
frescos



berenjena



calabacita, calabaza amarilla,
otras calabazas de verano



***Las papas y los ejotes** pueden tener más pesticidas que las otras verduras. Consulte los precios de estas verduras orgánicas.



Coma más y más variedad de verduras. ¡Con las verduras es imposible equivocarse! Nuestras “mejores” selecciones son un buen punto de partida, pero puede probar otras frutas y verduras también.

NUESTROS MEJORES CONSEJOS

- **¿Se le van a echar a perder las verduras?** Congélelas o haga una sopa (consulte la receta en la página 25).
- Compre grandes cantidades de verduras que no se echan a perder y guárdelas en un lugar fresco y seco. **Las papas, zanahorias, zapallo, calabaza y camotes** mantienen el sabor semanas después de comprarlos. **Las verduras congeladas** y **la col** también se conservan bien.
- Añada sabores sanos. Échele **cebolletas** a los salteados, salsas, arroz o sopas. Rellene los tomates con **perejil** o échesele al pescado o carne a la parrilla, sírvalo con humus y pan pita o haga tabule (consulte la receta en la página 20).



CEREALES PAN, PASTA, ARROZ Y MÁS

Estos alimentos le aportan el mayor valor nutritivo por menos dinero



CEREALES PARA EL DESAYUNO



avena



maíz inflado



cereal integral inflado



trigo molido



cereal de avena tostada



Lea la información nutricional

- **Bajo en azúcar:** Compre el cereal integral que tenga menos azúcar.
- **Alto en fibra:** Intente comprar un cereal con al menos tres gramos de fibra por ración.
- **Bajo en sodio (sal):** Elija un cereal con menos de 210 mg de sodio por ración.

PAN Y PASTA

Lea la información nutricional

- **Bajo en sodio (sal):** Compre pan o pasta integral con el menor contenido de sodio.
- **Alto en fibra:** Intente comprar pan con al menos 2 gramos de fibra por ración y pasta con 5 gramos.

ARROZ Y OTROS CEREALES



cebada



trigo bulgur



arroz integral

NUESTROS MEJORES CONSEJOS

- **No se deje engañar:** Lea las etiquetas y asegúrese de que la palabra “integral” (whole) sea el primer ingrediente de la lista. El hecho de que la etiqueta diga “multi-cereal” (multi-grain) o “trigo” (wheat) no es suficiente y que el producto sea de color café tampoco indica que sea integral.
- **Haga que sus hijos comiencen bien el día** con cereales integrales en lugar de pan y pasta blancos. Si no están acostumbrados a comer cereales integrales, inclúyalos poco a poco en sus comidas.
- **Compre a granel y mayores cantidades cuando haya ofertas.** Haga su propia **avena** (consulte la receta en la página 20) ya que los paquetes de avena cuestan más caros y tienen mucho azúcar y sal normalmente. Compre **arroz integral** a granel y mézclelo con arroz blanco si quiere para reducir el coste. Compre **pan integral** de oferta y congélelo.
- ¿Quiere probar algo nuevo? Haga **quinua** en lugar de arroz. Cómprelo de oferta o a granel.



Recetas

1. Avena sabrosa — página 20
2. Verduras chinas con arroz — página 21
3. Tabule — página 20
4. Estofado de cebada — página 22



PROTEÍNA CARNE, PESCADO, FRIJOL Y MÁS



Estas proteínas le aportan el mayor valor nutritivo por menos dinero

PESCADO



bacalao
de Alaska o del Pacífico



corvina*



eglefino



perca*



salmón
de Alaska o del Pacífico



calamar



tilapia



atún claro*
en lata



pescadilla o merluza

⚠️ *Limite la cantidad de corvina, perca y atún claro enlatado (no el atún blanco) a una vez al mes, ya que estos pescados pueden tener contaminantes industriales.

🔍 Las mejores opciones son salmón fresco o congelado de Alaska o del Pacífico. El salmón enlatado es una alternativa más económica.

FRIJOL Y MÁS



frijoles negros



frijoles carita



garbanzos



huevos
al horno, cocidos o
escalfados



lentejas



frijoles de lima



frijoles mung



frijoles rosados



frijoles pintos



frijoles rojos



frijoles blancos

FRUTOS SECOS Y SEMILLAS



almendras
asadas, sin sal



avellanas



cacahuates
asados, sin sal



nueces de pacana



semillas de girasol



nueces

CARNE



pollo
quítele la piel



chivo*



pavo
carne blanca y oscura,
quítele la piel



*La carne de chivo es una de las más consumidas. Consulte la receta de la página 25.



Evite las carnes procesadas como perritos calientes, salchichas y fiambres, ya que tienen mucha sal y aditivos. Las carnes magras tienen menos contaminantes.

NUESTROS MEJORES CONSEJOS

- **Los huevos, los frijoles y las nueces** son fuentes excelentes de proteína y se pueden añadir a casi cualquier plato.
- Échele **nueces** a la avena, los cereales, las ensaladas y los salteados para una comida sana y completa. Los frutos secos crudos son normalmente más baratos y puede asarlos como botana. Los frutos secos duran más si los congela.
- Puede ahorrar dinero comprando **pollo** con el hueso, entero o en trozos. Áselo en grandes cantidades y consúmalo durante toda la semana. Compre paquetes de tamaño familiar de oferta y congélelos.
- Remoje y cocine **los frijoles secos** para ahorrar dinero. Los frijoles en lata le ahorran tiempo, pero lávelos bien antes de usarlos.



PRODUCTOS LÁCTEOS

Estos productos lácteos le aportan el mayor valor nutritivo por menos dinero



LECHE

leche en polvo baja en grasa



leche sin grasa o descremada

leche en polvo sin grasa



leche de soya

baja en grasa (leche 1%)



Evite la leche entera.

Los expertos en salud recomiendan leche sin grasa o baja en grasa (1%)—tienen la misma cantidad de calcio con menos contaminantes industriales y calorías.

Los niños son la excepción:

- Los niños menores de 1 año no deben beber leche de vaca o de soya. La leche materna es la mejor opción o la leche de fórmula.
- Los niños de 1 a 2 años pueden beber leche entera de vaca.
- Los niños mayores de 2 años deberían tomar leche baja en grasa (1%) o sin grasa (descremada)—como el resto de la familia. Si los niños no están acostumbrados a tomar leche baja en grasa, mézclela con su leche poco a poco.



No todos los productos lácteos son ricos en calcio.

Los productos altos en grasa como el queso crema, la crema agria, la crema y la mantequilla tienen poco o nada de calcio y deberían consumirse en poca cantidad.



Recetas

1. Postre de yogur — Página 23
2. Salsa para fruta — Página 23
3. Salsa para verduras — Página 24

QUESO

requesón •

queso blanco •
de Puerto Rico

queso fresco •

queso ricota •

- ♥ Coma menos queso. Los quesos **cheddar, Colby, Monterey y mozzarella** bajos en grasa pueden tener muchas menos grasas saturadas pero más sodio (sal) y aditivos.

YOGUR

yogur natural sin grasa •

- ♥ Evite los **yogures de sabores bajos en grasa** ("light" o "lite"), que normalmente tienen mucho azúcar, edulcorantes artificiales y aditivos. Échele fruta al yogur natural o al requesón.

NUESTROS MEJORES CONSEJOS

- Echándole agua a **la leche en polvo** puede ahorrar algo de dinero en sus recetas.
- Congele **el queso** que se está echando a perder y, para que sepa mejor, cómalo derretido cuando lo descongele. No compre queso rallado—rállelo usted.
- Use **yogur** en lugar de crema o crema agria en sus recetas. Para que esté más espeso, cuélelo usando un filtro de café. Para que sea más barato y para usar menos envases, cómprelo en envases grandes y ponga la cantidad que necesite en envases reutilizables.



GRASAS Y ACEITES PARA COCINAR

Estos aceites le aportan el mayor valor nutritivo por menos dinero



ACEITES

aceite de canola*

aceite de maíz*

aceite de oliva**

aceite de cacahuete

aceite de cártamo**

aceite de soya*

aceite de girasol**

! *¿Quiere evitar los productos transgénicos? Consulte los precios de los aceites orgánicos.

♥ ** Use estos aceites para darle sabor a los aderezos de las ensaladas o mezcle una parte de estos aceites con 9 partes de un aceite más barato para darle sabor y valor nutritivo de forma más barata.

♥ **Evite las grasas sólidas y las trans.** Si es sólida a temperatura ambiente o si la etiqueta dice grasas trans, tenga cuidado y **limite** la cantidad que toma de estas grasas para mantener la buena salud de su corazón. Quítele la piel al pollo, **coma menos** res, puerco, queso, manteca, mantequilla, margarina y alimentos con grasas parcialmente hidrogenadas.

NUESTROS MEJORES CONSEJOS

- Unte una rebanada de pan tostado integral con **mantequilla de cacahuete** o **de almendras** y, si quiere, ponga unas rodajas de **plátano** por encima, o úntela con **humus** (consulte la receta en la página 24), salsa de **frijoles negros** o **pintos** o **aguacate**.
- Haga su propio spray de aceite con una botella con pulverizador y su aceite favorito. Usará menos aceite y ahorrará dinero.



Recetas

1. Aderezo paso a paso — Página 18



PRODUCTOS BÁSICOS Y ESPECIAS



PRODUCTOS BÁSICOS

Estos productos duraderos se pueden comprar a granel o en cantidades grandes cuando están de oferta.

De uso frecuente

miel o azúcar morena
mantequilla de cacahuete
salsa de soya
baja en sodio (sal)
vinagre

Productos útiles

mostaza dijon
caldos para sopa
bajos en sodio (sal)
harina de trigo integral

ESPECIAS

Las especias se echan a perder, así que es mejor comprarlas en pequeñas cantidades y en semilla, si es posible. Si muele sólo la cantidad que necesita (a los niños les encanta usar el mortero) le durarán más—y no tendrá que usar tanta cantidad. Los mercados étnicos normalmente tienen buenos precios, pero ¡la mejor forma de ahorrar es cultivar sus propias especias!

De uso frecuente

sal
pimienta
cebollas
ajo
jugo de limón
canela
pimienta cayena

Productos útiles

hojas de laurel
comino
romero
tomillo
extracto de vainilla
chile en polvo
eneldo
hinojo
jengibre
jugo de lima
orégano seco
pimentón dulce
perejil



RECETAS

La mejor forma de ahorrar y de comer bien es cocinar en casa



VERDURAS

ENSALADA PARA EL ALMUERZO

para 2 personas

Verduras de hoja verde

hojas de ensalada
variadas
lechuga romana
espinacas
una mezcla de lo que
tenga a mano

+ Elija las verduras

brócoli
zanahorias
repollo colorado
tirabeques

+ Guarniciones sabrosas

almendras en rodajas y
gajos de mandarina

aguacate y frijoles rojos
cocidos

sobras de pollo,
arándanos frescos en
rodajas y semillas de
girasol tostadas

trozos de pera y nueces

garbanzos cocidos y
picatostes integrales-
corte y tueste pan duro

Preparación:

1. Lave, escurra y corte 4 tazas de verduras de hoja verde y póngalas en un bol.
2. Lave y corte ½ taza de cada una de las verduras y échelas en el bol.
3. Añada ½ taza de aderezo (consulte la receta más abajo).
4. Termine con ½ taza de guarniciones.

Consejo Si le sobran verduras, córtelas y guárdelas en un envase hermético. Si va a darles ensalada a los niños, échele pera, mandarina o aguacate.

ADEREZO PASO A PASO



para 2+ personas

Aceite

de oliva
de girasol
el que tenga

+ Cítricos o vinagre

jugo de limón, lima o
naranja • mezcle una
cucharadita de mostaza
dijon y de vinagre

+ Condimentos

sal, pimienta, ajo, hierbas
frescas • secas: perejil,
romero, tomillo, etc.

Preparación:

1. Mezcle 2 partes de aceite con una parte de cítricos o un vinagre de su elección. 2 raciones son 5 cucharadas soperas de aceite y 2 ½ de vinagre.
2. Condimente a su gusto.

Consejo Use aceite de oliva mezclado con un aceite más barato para darle más sabor por menos dinero.

ENSALADA CRUJIENTE DE COL Y CACAHUATES

para 2 personas

Verduras

col china (bok choy) 
 repollo colorado o verde
 zanahorias
 tirabeques

+ Aderezo

¼ taza de aceite
 ¼ taza de vinagre *
 3 cucharadas soperas de
 salsa de soya (baja en
 sodio)
 3 cucharadas soperas de
 azúcar morena
 2 cucharadas soperas
 de mantequilla
 de cacahuete
 o cacahuates
 machacados
 pimienta negra al gusto

+ Guarniciones sabrosas

cilantro
 cebolleta
 sobras de pollo
 semillas de girasol

Instrucciones:

1. Lave y corte 2 tazas de col, ½ taza de zanahorias y/o ½ taza de tirabeques.
2. Prepare el aderezo y mézclelo bien con la col. *El vinagre de arroz o de manzana son los mejores.
3. Lave y corte ¼ taza de cualquiera de las guarniciones y échesele por encima.

Consejo El jengibre le añade sabor: mezcle 1 cucharadita de jengibre fresco o una pizca si es seco.

VERDURAS ASADAS A PRUEBA DE NIÑOS

para 2 personas

Elija una verdura

15 coles de Bruselas
 1 zapallo
 4 zanahorias
 3 chayotes
 1 berenjena
 1 libra de okra
 ½ calabaza
 3 calabazas de verano
 2 camotes o boniatos

+ Mezcla salada

1 cebolla pequeña,
 cortada
 2 dientes de ajo,
 cortados
 2-3 cucharadas soperas
 de aceite de oliva
 1 cucharadita de romero
 tomillo  semillas de
 hinojo
 ¼ cucharadita de sal
 ¼ cucharadita de
 pimienta negra

or Mezcla dulce

sabe mejor con
 chayotes, camotes o
 calabaza
 2-3 cucharadas soperas
 de aceite
 1 cucharadita de azúcar
 morena (opcional)
 ½ cucharadita de canela
 ¼ cucharadita de sal

Preparación:

1. Precaliente el horno a 425°F.
2. Lave y corte las verduras en trozo pequeños del mismo tamaño.
3. Prepare la mezcla dulce o salada.
4. Cubra bien las verduras con la mezcla dulce o salada.
5. En una bandeja para el horno, coloque las verduras en una sola capa.
6. Áselas hasta que estén doradas por los bordes y blandas por dentro, dándoles la vuelta cada 15 minutos.

Consejo Cuando más se doren y caramelicen las verduras, más dulces y apetitosas serán para los niños.



CEREALES

AVENA SABROSA

para 2 personas

Avena

1 taza de copos de avena
2 tazas de agua
½ cucharadita de canela

Preparación:

1. Hierva la avena y la canela en una cazuela.
2. Baje el fuego y cocine a fuego lento removiendo de vez en cuando. Cocínela hasta que esté espesa y cremosa, de 5 a 10 minutos.
3. Corte ½ taza de fruta fresca o deshidratada en trozos pequeños y échelos a la avena mientras se cocina o espere y añádalos con el resto de la guarnición.



Fruta

albaricoque
albaricoques deshidratados
plátano
arándanos frescos en rodajas
nectarinas en trozos
papaya
pasas de California



Guarniciones sabrosas

almendras en rodajas
nueces

Consejo Haga una cazuela grande de avena y guárdela en la nevera para tener un desayuno completo y sabroso para el resto de la semana o prepare sólo una ración en el microondas: mezcle ½ taza de copos de avena, 1 taza de agua y una pizca de canela y cocine por 2-3 minutos.

TABULE ENSALADA TRADICIONAL DE ORIENTE MEDIO



para 6 personas

Ingredientes básicos

1 ½ tazas de agua hervida
1 taza de trigo bulgur
2 tazas de perejil fresco, picado
1 tomate grande, cortado en dados



Condimentos

jugo de 2 limones
2 cucharadas soperas de aceite
¼ cucharadita de sal y pimienta
una pizca de pimienta cayena o pimentón



Guarniciones sabrosas

¼ taza de garbanzos cocidos
¼ taza de almendras en rodajas
3 cebolletas, cortadas
¼ taza de hojas de menta

Preparación:

1. Hierva 1 ½ tazas de agua. Ponga el trigo bulgur en un bol grande y eche el agua hirviendo. Cúbralo y déjelo reposar hasta que esté blando y pastoso.
2. Cuele el bulgur con un colador para quitarle el exceso de agua.
3. Añada el perejil, tomate, condimentos y guarniciones.

Consejo El trigo bulgur y el perejil son muy nutritivos y tienen muy buen precio. Esta deliciosa ensalada tiene los dos y puede ser un excelente almuerzo o unas sobras deliciosas.

VERDURAS CHINAS CON ARROZ



para 4 personas

Ingredientes básicos

1 taza de arroz integral
2 cucharadas soperas de aceite
1 diente de ajo, picado
1 cucharada sopera de jengibre fresco o $\frac{1}{2}$ cucharadita si es seco
 $\frac{1}{2}$ libra de brócoli
1 zanahoria
 $\frac{1}{2}$ cebolla
 $\frac{1}{2}$ taza de chícharos congelados

+ Salsa

$\frac{1}{4}$ taza de salsa de soya baja en sodio
1 cucharada sopera de harina de trigo integral
1 cucharada sopera de azúcar morena
1 jalapeño o chile muy pequeño, picado

+ Proteína

6 oz de pollo (más o menos $\frac{3}{4}$ de una pechuga)
6 oz de pavo (más o menos el tamaño de dos barajas de cartas)
 $\frac{1}{2}$ paquete de tofu firme
 $\frac{1}{4}$ taza de almendras
 $\frac{1}{4}$ taza de cacahuates

Preparación:

1. Cocine el arroz siguiendo las instrucciones del paquete. Déjelo reposar y cúbralo para que no se enfríe. Mientras se hace el arroz, prepare las verduras.
2. Lave y corte el brócoli. Pele y corte las zanahorias. Lave y pique el jalapeño. Pele y pique el ajo, las cebollas y el jengibre fresco.
3. En un bol pequeño, mezcle la salsa de soya, el azúcar morena y la harina. Añada 1 cucharadita del jalapeño picado y mezcle todo bien. Si va a usar tofu, marínelo en la salsa y déjelo reposar.
4. Si va a usar pollo o pavo, quítele la piel y córtelo en trozos pequeños.
5. Caliente una cucharada sopera de aceite en una sartén a fuego medio-alto. Eche el jengibre y remuévalo.
6. Eche el pollo, pavo o tofu. Cocínelo, removiendo de vez en cuando, hasta que esté ligeramente dorado y completamente cocinado pero no seco, unos 5 minutos. Sáquelo de la sartén.
7. Eche la última cucharada de aceite y las verduras cortadas, remuévalas con frecuencia y cocínelas hasta que están blandas, unos 5 minutos.
8. Eche la salsa y deje que hierva. Baje el fuego y eche los frutos secos, si quiere, y échele el pollo, pavo o tofu. Cocine a fuego lento hasta que la salsa esté ligeramente más espesa, unos 2 minutos.
9. Sirvalo sobre el arroz caliente.

Consejo Use cualquier verdura que tenga a mano. Corte las verduras en trozos del mismo tamaño para que se cocinen al mismo tiempo. Cocine las verduras que tardan más, como las zanahorias, antes y eche las verduras que tienen mucha agua como las calabacitas o las espinacas al final.

ESTOFADO DE CEBADA

para 4 personas

Ingredientes básicos

- 1 taza de cebada o arroz integral
- 2 ½ tazas de agua
- 2 hojas de laurel
- 1 cucharada sopera de aceite
- 4 oz de carne de pavo molida o de chivo molida, con hueso o cortada
- 1 taza de frijoles pintos o negros cocidos, sin sal

+ Verduras

- 3 cebollas medianas
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias medianas
- 2 calabacitas o chayotes
- ½ libra de okra u otra verdura
- 4 tazas de verduras de hoja verde frescas o congeladas
- 2 latas de tomates troceados, sin sal añadida

+ Especies

- ½ cucharadita de pimienta cayena
- 1 ½ cucharaditas de orégano seco
- sal y pimienta, al gusto

Preparación:

1. En un colador, lave la cebada con agua fría.
2. En una cacerola de tamaño mediano, ponga la cebada o el arroz, el agua y el laurel a hervir. Baje el fuego y tape con una tapadera. Deje que se cocine hasta que esté blando y el agua se haya absorbido, unos 30-40 minutos. Reserve.
3. Pele, lave y corte las cebollas en dados. Pele y pique el ajo.
4. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto y eche las cebollas, ajo, zanahorias y otras verduras. Mézclelo todo bien y cocínelo hasta que las verduras estén blandas, unos 5 minutos.
5. Si va a usar pavo, eche el pavo molido y cocínelo hasta que esté bien cocinado, unos 5 minutos más.
6. Añada los tomates con su jugo y los frijoles lavados y escurridos y cocinelos a fuego lento.
7. Eche las especias y mézclelas bien. Cubra la cacerola con una tapadera y cocine a fuego lento por 15 minutos.
8. Sáltese este paso si no va a usar carne de chivo. Eche la carne de chivo y cocinela a fuego lento hasta que esté blanda - por lo menos una hora.
9. Eche la cebada o el arroz cocido y mézclelo todo bien, echando más agua si es necesario. Cocine a fuego lento para que se mezclen los sabores, unos 10-15 minutos más.
10. Saque las hojas de laurel y sívalo.

Consejo Haga una cacerola grande y guarde el estofado en la nevera para tener una cena rápida y nutritiva para toda la semana. Puede duplicar la receta y congelar la mitad-pero no eche el doble de pimienta cayena, a no ser que le guste la comida muy picante.



LÁCTEOS

POSTRE DE YOGUR

para 1 persona

Yogur

yogur natural sin grasa



Fruta

albaricoque
plátano
arándanos frescos en
rodajas
kiwi
papaya
pasas de California
carambola



Guarniciones sabrosas

almendras en rodajas
albaricoques
deshidratados
granola
cacahuates
ciruelas pasas cortadas
en trozos
semillas de girasol
nueces

Preparación:

1. Ponga una taza de yogur en un vaso.
2. Lave y trocee de $\frac{1}{2}$ a 1 taza de su fruta favorita.
3. Eche $\frac{1}{4}$ taza de sus guarniciones favoritas por encima de la fruta. Si quiere darse un capricho, sofría el plátano por unos 2 minutos con $\frac{1}{2}$ cucharada sopera de un aceite de girasol u otro aceite sin sabor. Échele 1 cucharadita de vainilla y fría hasta que el plátano empiece a deshacerse, unos 5 minutos.

SALSA PARA FRUTA

para 2 personas

Mezcle

1 taza de yogur natural sin grasa
1 cucharadita de miel
1 cucharadita de extracto de vainilla
 $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela



Elija algunas frutas

albaricoque
plátano
kiwi
nectarina
papaya
carambola

Preparación:

1. Ponga el yogur en un bol mediano.
2. Mezcle la miel, la vainilla y la canela.
3. Lave y corte la fruta en trozos pequeños.

Consejo Haga que los niños le ayuden a cortar la fruta antes y guárdela para tener una botana rápida para después de la escuela que pueden preparar ellos mismos.

SALSA PARA VERDURAS

para 2 personas

Mezcle

1 taza de yogur natural sin grasa
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada sopera de eneldo fresco o 1
cucharadita si es seco
1 cebolleta, cortada
una pizca de pimienta cayena
(opcional)
sal y pimienta, al gusto



Elija algunas verduras

floretes de brócoli
zanahorias
tirabeques
ejotes

Preparación:

1. Ponga el yogur en un bol mediano.
2. Mezcle el limón, eneldo, cebolleta y especias.
3. Lave y corte la verdura en trozos pequeños.

Consejo Use un filtro de café o una gasa para colar el yogur para que la salsa sea más espesa.



CARNE Y PROTEÍNA

para 4 personas

HUMUS DE LA CHEF ANN COOPER SALSA TRADICIONAL DE ORIENTE MEDIO

Mezcle

½ taza de aceite de oliva extra virgen
1 taza de garbanzos secos
1 ½ cucharadas soperas de jugo de limón
3 dientes de ajo
3 cucharadas soperas de tahini
sal y pimienta, al gusto



Elija algunas verduras

floretes de brócoli
palitos de zanahoria
perejil picado
tirabeques
ejotes

Preparación:

1. Hierva los garbanzos en al menos 4 tazas de agua. Baje el fuego y cocine hasta que estén tiernos. Reserve un poco del líquido.
2. Combine los ingredientes en una batidora y mézclelos bien hasta tener una mezcla homogénea.
3. Si está demasiado espeso, añada algo del líquido con el que cocinó los garbanzos y mézclelo de nuevo. Échele perejil picado por encima.
4. Lave y corte las verduras.

Consejo Empiece primero con un diente de ajo y añada más poco a poco, a su gusto.

SOPA PASO A PASO



para 4 personas

Carne o Frijoles

1 libra de muslo de pavo y/o
1 libra de muslos de pollo y/o
1 libra de pierna o paletilla de chivo, cortada en trozos y/o
1 libra de lentejas o frijoles cocidos o 1 lata de frijoles o lentejas lavados y escurridos

+ Verduras

1 cebolla grande, cortada en trozos
2 zanahorias grandes troceadas
1 calabacita grande, cortada en trozos
½ libra de okra, en rodajas
1 lata de tomates bajos en sodio (sal)
1 ramillete de perejil fresco, picado
cualquier otra verdura que tenga y quiera usar

+ Cereales integrales

1 taza de arroz integral y/o
1 taza de cebada y/o
1 taza de pasta de trigo integral

Preparación:

1. Fría las verduras en una cacerola grande a fuego medio-alto con 1 cucharada sopera de aceite hasta que estén blandas.
2. Añada sus especias favoritas, por ejemplo 1 hoja de laurel, ½ cucharadita de comino seco, orégano, romero o tomillo, ¼ cucharadita de pimienta cayena y sal y pimienta al gusto. Mezcle todo bien y cocínelo hasta que huela las especias, menos de 5 minutos.
3. Eche los frijoles o la carne y cocínelos unos 3-5 minutos.
4. Eche el arroz integral o la cebada, o espere para echar la pasta más tarde.
5. Añada suficiente agua o caldo de verduras, de res o de pollo bajo en sodio (sal) para cubrir los ingredientes, por lo menos 4 tazas.
6. Ponga la sopa a hervir y después baje el fuego. Cubra la sopa parcialmente con una tapadera y cocine a fuego lento hasta que la carne o los frijoles estén blandos (de 40 minutos a 1 hora para el pavo, pollo o frijoles, de 1 a 1 ½ horas si usa carne de chivo).
7. Vigile la sopa cada 10-15 minutos para asegurarse de que la cacerola tiene suficiente líquido.
8. Antes de servir, ponga perejil por encima y añada sal y pimienta al gusto.

Consejo La sopa sabe mejor al día siguiente. Hacer una sopa es una buena manera de usar los productos que se van a echar a perder. Prepare esta sopa en grandes cantidades y congélela o guárdela en un recipiente hermético para comerla más tarde.

PESCADO ASADO

para 8 personas

Ingredientes básicos

2 libras de filetes de eglefino o tilapia,
cortados en 8 trozos iguales
aceite
1 taza de harina de trigo integral
½ cucharadita de sal
¼ cucharadita de pimienta negra
2 huevos grandes
¼ taza de leche sin grasa
8 rebanadas de pan de trigo integral
seco o 2 tazas de pan de trigo integral
rallado



Salsa tártara (opcional)

jugo de ½ limón mediano
½ taza de mayonesa baja en grasa
½ taza de yogur sin grasa
3 cucharadas soperas de salsa de
pepinillos dulces
¼ cucharadita de pimienta negra
molida

Preparación:

1. Precaliente el horno a 375°F.
2. Para hacer su propio pan rallado, corte el pan integral en trozos y desmíguelo con los dedos o en un procesador. Póngalo en un bol mediano.
3. En un segundo bol mediano, mezcle la harina, sal y pimienta negra.
4. En un tercer bol mediano bata los huevos y la leche con un tenedor.
5. Unte cada trozo de pescado en harina, quitándole el exceso, y úntelo en la mezcla de huevo y después en el pan rallado. Cada trozo debe estar completamente cubierto con pan.
6. Cubra una bandeja de horno con una capa fina de acetite y coloque el pescado uniformemente separado. Eche por encima un poco de aceite con un espray o directamente de la botella.
7. Cocine el pescado hasta que se separe fácilmente con un tenedor, unos 15-20 minutos.
8. Prepare la salsa tártara mientras se hace el pescado.
9. Lave el limón y, en un bol pequeño, exprima el jugo quitando las semillas.
10. En un segundo bol pequeño, eche la mayonesa y el yogur, batiéndolos con un tenedor hasta tener una mezcla homogénea. Añada el pepinillo, pimienta negra y 2 cucharaditas de jugo de limón, mezclando todo bien.
11. Cuando el pescado esté listo, sírvalo inmediatamente con unas rodajas de limón o salsa tártara.

Consejo Puede guardar las sobras en la nevera por 1 día más o menos. Calientelas en el horno a 350°F por 15-20 minutos y haga tacos, rollitos o ensalada de pescado con ellas.

CHILE DE PAVO CON VERDURAS



para 6 personas

Ingredientes básicos

- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- 3 dientes de ajo
- 1 taza de frijoles rojos o blancos cocidos o 1 lata sin sal añadida
- 1 cucharada sopera de aceite
- 1 libra de carne de pavo molida
- 2 latas de tomates troceados, sin sal añadida
- 1 taza de agua

+ Especias

- 3 cucharadas soperas de chile en polvo
- 1 cucharada sopera de comino molido
- $\frac{3}{4}$ cucharadita de sal

+ Guarniciones sabrosas

- 1 lima mediana
- $\frac{2}{3}$ taza de yogur natural sin grasa

Preparación:

1. Lave y pele las zanahorias. Pele la cebolla y el ajo.
2. Trocee la cebolla y las zanahorias y pique el ajo.
3. Si va a usar lima, lávela y córtela en rodajas.
4. Si va a usar frijoles enlatados, escúrralos y lávelos bien.
5. Caliente el aceite en una cacerola grande a fuego medio-alto. Eche el pavo y dórelo.
6. Añada la cebolla, zanahorias y ajo y fría hasta que las cebollas estén blandas y las zanahorias estén algo tiernas, unos 5 minutos.
7. Eche los frijoles, tomates, agua, chile en polvo, comino y sal.
8. Baje el fuego a fuego medio y cocine todo hasta que los sabores se mezclen, unos 15 minutos.
9. Si va a usar lima y yogur, exprima el jugo de las rodajas de lima por encima del chile o ponga una rodaja en cada plato con una cucharada sopera de yogur.



Encuentre más recetas

<http://recipefinder.nal.usda.gov> es una base de datos para recetas baratas y sanas que puede buscar por precio, ingrediente o tipo de cocina. Escanee el código QR con su teléfono.



SHARE OUR STRENGTH'S
**COOKING
MATTERS**
NO KID HUNGRY

¿Quiere refrescar sus habilidades culinarias? Visite <http://cookingmatters.org/node/2249> para ver si se ofrecen clases de cocina gratis en su barrio.



EJEMPLO DE UNA LISTA DE LA COMPRA

Presupuesto semanal: \$ \$35 (Comidas para una semana a \$5 por día)



FRUTAS

Presupuesto: \$ 6-7

7 peras

7 plátanos

Una caja de pasas de 12 onzas



VERDURAS

Presupuesto: \$ 8-9

1 libra de brócoli congelado

1 repollo

2 libras de zanahorias

5 libras de papas



CEREALES

Presupuesto: \$ 5

18 onzas de copos de avena

2 libras de arroz integral



PROTEÍNA

Presupuesto: \$ 6-7

1 libra de frijoles

1 libra de carne de pavo molida



LÁCTEOS

Presupuesto: \$ 5-6

1 galón de leche sin grasa

32 onzas de yogur natural



ACEITES Y OTROS PRODUCTOS

Presupuesto: \$ 2-3

1 cabeza de ajo

UN PRESUPUESTO SALUDABLE

Los expertos recomiendan que de cada \$25 que gaste en comida:

- \$6 sean para verduras
- \$5 para frutas
- \$4 para cereales
- \$4-5 para proteína
- \$4 para lácteos
- \$1-2 para aceites y otros productos





LISTA DE LA COMPRA

Cuanto más rápido
compre, menos gastará.
No se olvidará nada y
ahorrará mucho dinero.

Presupuesto semanal: \$ _____



FRUTAS

Presupuesto: \$ _____



VERDURAS

Presupuesto: \$ _____



CEREALES

Presupuesto: \$ _____



PROTEÍNA

Presupuesto: \$ _____



LÁCTEOS

Presupuesto: \$ _____



ACEITES Y OTROS PRODUCTOS

Presupuesto: \$ _____



PLANIFICADOR DE COMIDAS

Ahorre tiempo y dinero planeando las comidas que va a preparar para los próximos días antes de ir a comprar.

	DESAYUNO	ALMUERZO	CENA	
Domingo				
Lunes				
Martes				
Miércoles				
Jueves				
Viernes				
Sábado				



RASTREADOR DE PRECIOS

Compre de manera inteligente. Consulte con frecuencia los precios de los productos que compra a menudo y busque los supermercados que tienen ofertas averiguando cuándo bajan los precios.

PRODUCTO	SUPERMERCADO/FECHA/PRECIO	SUPERMERCADO/FECHA/PRECIO	SUPERMERCADO/FECHA/PRECIO	SUPERMERCADO/FECHA/PRECIO
Brócoli	Costco 5/2/12 \$1.53/lb	Kroger's 1/3/12 \$1.65/lb	Walmart 22/4/12 \$1.59/lb	Mercado "X" 1/5/12 \$1.56/lb



Impreso por:

Environmental Working Group
1436 U Street NW, Suite 100
Washington, DC 20009

www.ewg.org