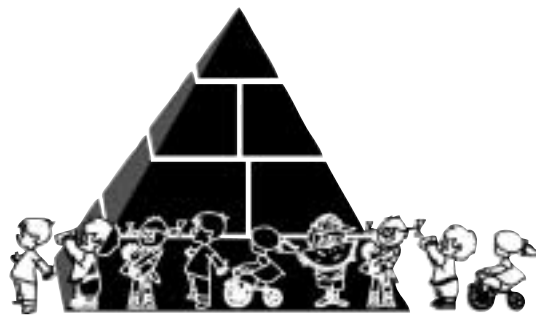


Mealtime Memo

PARA EL CUIDADO INFANTIL

Notas a la hora de comer



2004

Cómo rendir el dinero para comprar alimentos

La tarea de cómo rendir el dinero para comprar alimentos es un reto constante, pero los proveedores del cuidado infantil creativos pueden buscar maneras de "cómo rendir el dinero". La participación en el Programa de Alimentación para Niños y Adultos (siglas en inglés CACFP) es una manera de ayudar a los proveedores del cuidado infantil a pagar por las comidas que reúnen los requisitos del programa. Veamos algunas formas adicionales en que los proveedores y los padres pueden ofrecer comidas económicas y saludables a los niños que tienen bajo su cuidado.

El tamaño del centro de cuidado infantil o la casa, el tamaño de la cocina y el área del almacén, y el menú tendrá un efecto en las decisiones de compra. La información *Building Blocks for Fun and Healthy Meals* del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (siglas en inglés USDA) ofrece consejos útiles para ordenar y comprar comida para los centros de cuidado infantil:

Considere la disponibilidad de los alimentos de abastecedores locales.

Si necesita reducir el número de entregas de alimentos, puede planear menús que incluyen frutas y vegetales frescos en días consecutivos. Haga lo mismo para los panes horneados comercialmente.

Trabaje con un presupuesto y calcule el precio de su menú.

Mantenga registros del costo aproximado de cada porción de cada menú para determinar el costo de cada comida así como el promedio del costo de la comida mensual. Puede hacer sustituciones si el costo promedio del menú es muy alto.

Tome nota de la tendencia de los precios y la disponibilidad del mercado de varios alimentos.

Identifique los extremos — artículos caros o aquellos que son muy baratos — para sacar el mejor provecho de su uso en el menú.

Utilice los productos básicos del USDA donde y cuando estén disponibles.

Si usted recibe los productos básicos del USDA, utilícelos lo más eficiente y creativamente posible como si usted los hubiera comprado.

Mantenga registros de los alimentos comprados, utilizados y disponibles en el inventario.

Estos registros ayudan a planificar compras futuras y los menús. También mantenga registros de participación y de producción que reflejen aceptabilidad.¹

Practique cómo comprar alimentos económicamente para los hogares de cuidado infantil.

Aunque los principios para comprar alimentos para los hogares de cuidado infantil son parecidos a los centros de cuidado infantil, con frecuencia la compra se hace en una tienda local de comestibles en vez de colocar órdenes mediante vendedores. Los siguientes son consejos útiles para comprar económicamente:

- conozca su presupuesto
- planifique su menú
- utilice recetas para rendir el dinero.
- haga una lista basada en su menú
- estudie los anuncios de las tiendas de comestibles
- revise el precio por unidad para comparar los precios
- busque cupones de rebajas para los artículos que compra



Mealtime Memo PARA EL CUIDADO INFANTIL

Consejos inteligentes para comprar grupos de alimentos

Las carnes:

- El pollo, pavo, y los cortes de carne por lo general son buenas compras.
- El atún “light” es uno de los pescados enlatados más económicos.
- Los huevos hacen buenos platos principales.

La leche:

- Utilice la leche sin grasa o leche evaporada cuando cocine.
- Compre yogur en envases grandes en lugar de envases de porciones individuales

Las frutas y los vegetales:

- Compre frutas y vegetales frescos de la temporada para los mejores precios.
- Compre solo la cantidad que utilizará.
- Compare los precios de las frutas y los vegetales congelados con los frescos.
- Compre jugo en recipientes grandes.

Granos:

- Compre cereales sin azúcar de marcas genéricas.
- Revise el precio por unidad. Por lo general el cereal de tamaño más pesado costará menos por onza, aunque a veces no es así.
- Compre arroz regular en lugar de arroz instantáneo.

Nota: Los dulces pueden ser caros. Es mejor limitarlos, ya que muchos son bajos en nutrientes y el comerlos en exceso puede resultar en caries.

Guarde bien los comestibles después de comprarlos.

- Refrigere rápidamente los alimentos que pueden dañarse.
- Mantenga los alimentos enlatados y secos en un lugar fresco y seco.
- Mantenga los suministros en orden.
- Lave las frutas y los vegetales antes de comerlos, y no antes de guardarlos.

Algo en que pensar

¿Podrá ahorrar si compra en grandes cantidades?

Sí, pero considere lo siguiente:

- ¿Lo utilizará?
- ¿Es una buena compra?
- ¿Tiene un lugar seguro para almacenarlo?

¿Puede ahorrar con cupones?

Sí, pero considere lo siguiente:

- ¿Estarán siempre disponibles los productos de cupones?
- ¿Cuál es la fecha de expiración?

Fuentes

Building blocks for fun and healthy meals (Construyendo bloques para comidas divertidas y saludables): Ayuda para preparar el menú para el programa de alimentos para los niños y los adultos. (2002). Washington, DC: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.), página 88.

Child care recipes: food for health and fun (Recetas para el cuidado infantil: comidas divertidas y saludables) (1999). (FNS-304) Washington, DC: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.)

Menu magic for children. (Menú mágico para niños) (2002). (FNS-328) Washington, DC: United States Department of Agriculture, Food and Nutrition Service (Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura de los EE.UU.)

Este proyecto se financió por lo menos en parte con fondos federales del Servicio de Nutrición y Alimentos del Departamento de Agricultura a través de un acuerdo de subsidio con la Universidad de Mississippi. El contenido de esta publicación no refleja necesariamente las opiniones o políticas del Departamento de Agricultura, ni menciona marcas registradas o productos comerciales, u organizaciones que impliquen el endoso por parte del gobierno de los EE.UU. La universidad de Mississippi es un empleador de igualdad de oportunidades/Título VI/Título IX/Sección 504/ Ley para personas con impedimentos (siglas en inglés ADA)/ Ley en contra de la discriminación por la edad (siglas en inglés ADEA).

- ¿Se mantendrá el producto fresco antes de que se use?
- ¿Se cansarán los participantes antes de usarlo?

¿Puede ahorrar con alimentos de conveniencia* ?

Considere las ventajas:

- Ahorra tiempo
- Consistencia del producto
- Menos trabajo
- Información nutricional

Considere las desventajas:

- Vale más
- Frecuentemente un alto contenido de sodio
- Puede tener más grasa
- El cocinero no puede controlar los ingredientes

*Los alimentos de conveniencia son artículos que están parcial o completamente preparados cuando se compran.

¿Hace alguna diferencia un par de centavos menos por onza en el presupuesto anual de los alimentos?

Si la marca de cereales A y la marca genérica de la tienda son de igual valor nutritivo y a los niños les gusta ambos, ¿cuál es la mejor compra? ¿La marca A con un cupón para ahorrar un \$1 o la marca genérica? Vea la tabla a continuación para decidir su respuesta.



PRODUCTO	TAMAÑO	PRECIO	PRECIO CON CUPÓN	PRECIO CON ONZA
Marca de Cereal A	22 oz	\$3.29	\$2.29	\$.104
Cereal Genérico	24 oz	\$1.99	—	\$.083

El cereal genérico es \$.02 menos por onza. (Para calcular el precio por onza, divida el precio por el número de onzas.)

Si utiliza 20 onzas de cereal diariamente o 100 onzas semanalmente, en 52 semanas utilizaría 5,200 onzas. 5,200 onzas por \$.02/onzas equivale a \$104.00 de ahorro en un año ¡por un artículo!

¿ Y si sólo utilizara 20 onzas de este cereal por semana? ¡Ahorraría \$20.80 por año!

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración de Servicio de Alimentos). (1997) *CARE connection*. University, MS: Autor

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración de Servicio de Alimentos) (2003). *From the trainer's tablet: Lessons for family/home child care providers (Del cuaderno del maestro: Lecciones para los proveedores de cuidado infantil del hogar y la familia)* [disponible sólo en internet] Adquirido el 13 de febrero de 2004, de <http://www.nfsmi.org/Information/celessons/shopping.pdf>.

National Food Service Management Institute (Instituto Nacional de la Administración de Servicio de Alimentos). (1998). *More than mudpies (Más que pasteles de tierra): Un currículo educativo para niños de 3 a 5 años en centros de cuidado infantil y clases pre-escolares* (3era ed.) University, MS: Autor