



USO DE LOS PATRONES DE COMIDAS ACTUALIZADOS PARA REDUCIR EL COSTO

Los patrones de comidas actualizados de CACFP son la base para que los niños y adultos bajo su cuidado aprendan hábitos saludables para toda la vida. Los centros y los hogares de cuidado diario del CACFP pueden ahorrar dinero al implementar los patrones de comidas actualizados que además son mucho más saludables. ¿No lo cree? ¡Vea los ejemplos y consejos a continuación! Nota: Los centros y los hogares de cuidado diario del CACFP deben cumplir con los nuevos patrones de comidas a partir del 1 de octubre, 2017.



EJEMPLO 1. DESAYUNO DE UN NIÑO (EDAD 1-2)

Ahorre 4 centavos por comida!

ACTUAL	ACTUALIZADO
1/2 taza de leche entera 1/4 taza de banana 1/4 taza de cereal	1/2 taza de leche entera 1/4 taza de banana 1/2 huevo grande
Costo promedio: \$0.46	Costo promedio: \$0.42

Las carnes y sus sustitutos se pueden ofrecer en vez de granos en el desayuno hasta tres veces por semana y ahorrar dinero. **Consejo:** Busque productos de bajo costo, como huevos.



EJEMPLO 2. ALMUERZO DE UN NIÑO (EDAD 3-5)

Ahorre 6 centavos por comida!

ACTUAL	ACTUALIZADO
3/4 taza de leche de chocolate baja en grasa 1 1/2 oz pechuga de pollo 1/2 rebanada de pan blanco 1/4 taza de fresas 1/4 taza de zanahorias	3/4 taza leche blanca baja en grasa 1 1/2 oz pechuga de pollo 1/2 rebanada de pan integral 1/4 taza de tajadas de naranjas 1/4 taza de brócoli
Costo promedio: \$1.24	Costo promedio: \$1.18

Aun cuando sirva productos de granos integrales, puede mantener bajos los costos haciendo cambios en otras áreas del menú. Hay una gran variedad de vegetales económicos. **Consejo:** Mire el área de comidas congeladas para conseguir vegetales a bajo costo, tales como brócoli y zanahorias.



EJEMPLO 3. MERIENDA DE UN NIÑO (EDAD 6-12)

Ahorre 25 centavos por comida!

ACTUAL	ACTUALIZADO
1/2 taza de leche baja en grasa 1 pastelillo relleno de fruta	1/2 taza de leche baja en grasa 3/4 taza de tajadas de manzana
Costo promedio: \$0.96	Costo promedio: \$0.71

Muchas frutas y vegetales son más económicos que los postres en base a granos. El intercambiar un pastel relleno de fruta por tajadas de manzana le puede ayudar a ahorrar dinero.

Recursos para ayudarle a mantenerse en presupuesto

Encuentre consejos útiles y estrategias que le ayudarán a ahorrar dinero, mientras sirve comidas saludables y nutritivas:

- **Eating Healthy on a Budget (Comiendo saludable dentro de un presupuesto):** Este recurso del USDA ofrece consejos sobre cómo prepararse para ir de compras y ahorrar dinero; también le da sugerencias sobre la selección de productos saludables de bajo costo.
- **Meeting Your MyPlate Goals on a Budget (Alcanzando sus metas de MiPlato dentro del presupuesto):** Esta guía le muestra consejos para alcanzar metas saludables de MyPlate dentro de un presupuesto; y ofrece muchas recetas saludables y económicas.
- **Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals (Recetas y consejos para comidas saludables y económicas):** Los proveedores de cuidados de niños pueden utilizar estos consejos para ahorrar dinero mientras compran. También pueden obtener ideas para recetas con productos de bajo costo.
- **Using Cycle Menus to Control Food Costs (Usando menús de ciclo para controlar los costos de comidas):** Este recurso del Instituto de Nutrición para Niños (Institute of Child Nutrition) muestra cómo el uso de los menús cíclicos (serie de menús que se repiten en un periodo de tiempo determinado) puede ahorrarle tiempo y dinero.
- **Cost Effective Shopping for Child Care (Compras asequibles para el cuidado de niños):** Este artículo "Mealtime Memo" del Instituto de Nutrición para Niños (Institute of Child Nutrition) le proporciona los siete pasos básicos que pueden ayudar a los proveedores de cuidado de niños a maximizar su presupuesto de comidas.



Notas: Los precios reflejados en este folleto han sido extraídos de la base de datos del "USDA Center for Nutrition Policy and Promotion Food Prices Database". Visite <http://www.cnpp.usda.gov/USDAFoodPlansCostofFood> para obtener más información. Los precios fueron ajustados para reflejar la inflación usando el "Bureau of Labor Statistics Consumer Price Index for Food". See <http://www.bls.gov/cpi/>.