

ALIMENTOS QUE SE DEBEN TENER A LA MANO

LECCIÓN 9 DE DINERO PARA ALIMENTOS

Objetivos del participante

- El participante será capaz de nombrar alimentos que se deben tener a la mano para ser utilizados en comidas de un solo plato en casos de que haya poco disponible.

Materiales educativos necesarios

- Hoja: “Una cocina bien abastecida”
- Hoja: “¿Qué hay en la lacena?”
- Pizarra o cartulina

Enseñanza de la lección 9

1. Pida a los participantes que piensen en una comida que prepararon utilizando ingredientes que normalmente se tienen a la mano. Motive a que compartan con el resto del grupo.
2. Introduzca la lección con la preparación de una comida de un solo plato para los días del mes cuando ya se ha ido agotando los comestibles. Pregunte a los participantes que desean aprender de la lección. Anote sus repuestas en la pizarra y utilice para introducir la actividad siguiente:
3. La planificación de comidas al finalizar el mes:
A veces, las familias se quedan sin dinero para alimentos antes de finalizar el mes o antes de que tengan más dinero disponible para alimentos. Las familias que planifican con anticipación no tienen porque pasar hambre o ir a una despensa de alimentos como aquellas familias que no están preparadas. Un modo de prepararse para la posibilidad de quedarse sin dinero es guardar comida adicional para el “final del mes” en la lacena por si acaso usted lo necesita. Algunas familias ponen los ingredientes básicos para una comida en una bolsa y lo guardan en la lacena. Un ejemplo de una comida para el “final del mes” podría ser: una caja de macarrones y mezcla de queso, una lata de atún, una lata de guisantes. Pida a los participantes pensar en otras alternativas. Pida a los participantes que piensen en otras ideas y anote sus repuestas en la pizarra.
4. Alimentos que se deben tener a la mano:
Distribuya a los participantes la hoja de “Una cocina bien abastecida”. Motive a que trabajen en grupos pequeños y pida que hagan una lista de los alimentos que se deben tener a la mano. Los alimentos que se deben tener a la mano son los ingredientes básicos de una comida o receta. Muchas personas piensan que teniendo estos alimentos disponibles se hace más fácil la preparación de comidas.
Utilice como ejemplo fotos o empaques de ingredientes básicos, para que así los participantes puedan visualizar lo que pueden añadir a sus listas. (Tenga disponible alimentos de varias culturas o países).

Pida a los participantes que anoten en la lista los alimentos que ellos consideran básicos para su familia, recuerde que esto varía según la cultura de las personas.

5. La Planificación de comidas con los ingredientes disponibles:

Distribuya la hoja de “¿Qué hay en la lacena?” y/o hacer una demostración con latas y cajas vacías que representan los alimentos mencionados en la hoja. Estos alimentos representan lo que se puede encontrar en una lacena al final del mes cuando queda poco o no hay dinero para alimentos. Pida a los participantes ya sea individualmente o en pares, cuantas comidas pueden preparar utilizando los alimentos que tienen a la mano. Después de 3 a 5 minutos pida a los participantes describir dos de las comidas que ellos pudieron planificar. Anote sus respuestas en la pizarra.

Pida a los participantes que anoten en sus hojas los ingredientes que piensan tener a la mano para cuando no tengan muchos alimentos disponibles.

Conclusión de la lección 9

Repasar los puntos principales de la lección.

Antes de las preguntas de evaluación al finalizar la sesión, mencione a los participantes lo siguiente:

“Les voy hacer unas cuantas preguntas que nos van a permitir saber que ustedes piensan llevar acabo después de esta sesión. No tienen que responder si no desean, pero si lo hacen, sus respuestas serán confidenciales”.

Preguntas de evaluación al finalizar la sesión: Ver notas del educador – lección 9

- ¿Ha pensado usted en una comida (y los ingredientes que usted necesitará) para tener a la mano cuándo otros alimentos no estén disponible?

Anote las respuestas de los participantes y otra información de la lección en la forma de notas del educador.

No escriba los nombres de los participantes en las formas de evaluación o de preguntas. No comparta las respuestas o comentarios de los participantes con otros estudiantes, profesores o personal de trabajo.

Dé las gracias a los participantes y solicite que tomen unos minutos para completar la “Hoja de comentarios” sobre la lección.

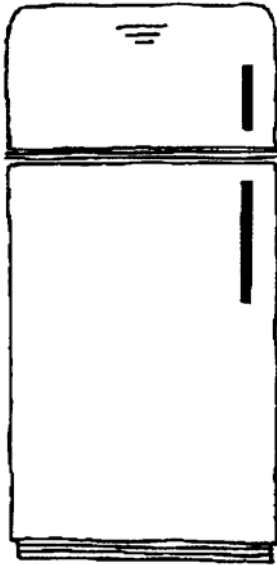
UNA COCINA BIEN ABASTECIDA



En la lacena:

Macarrones y mezcla de queso
 Frutas enlatadas
 Frijoles secos y enlatados
 Verduras enlatadas
 Cereales
 Sopas condesadas
 Galletas
 Harina
 Cebollas
 Mantequilla de maní

Papas
 Leche en polvo
 Arroz, fideos, espagueti
 Sal, pimienta, especias
 Salsa de espagueti
 Azúcar
 Tortillas
 Tuna
 Aceite vegetal
 Vinagre



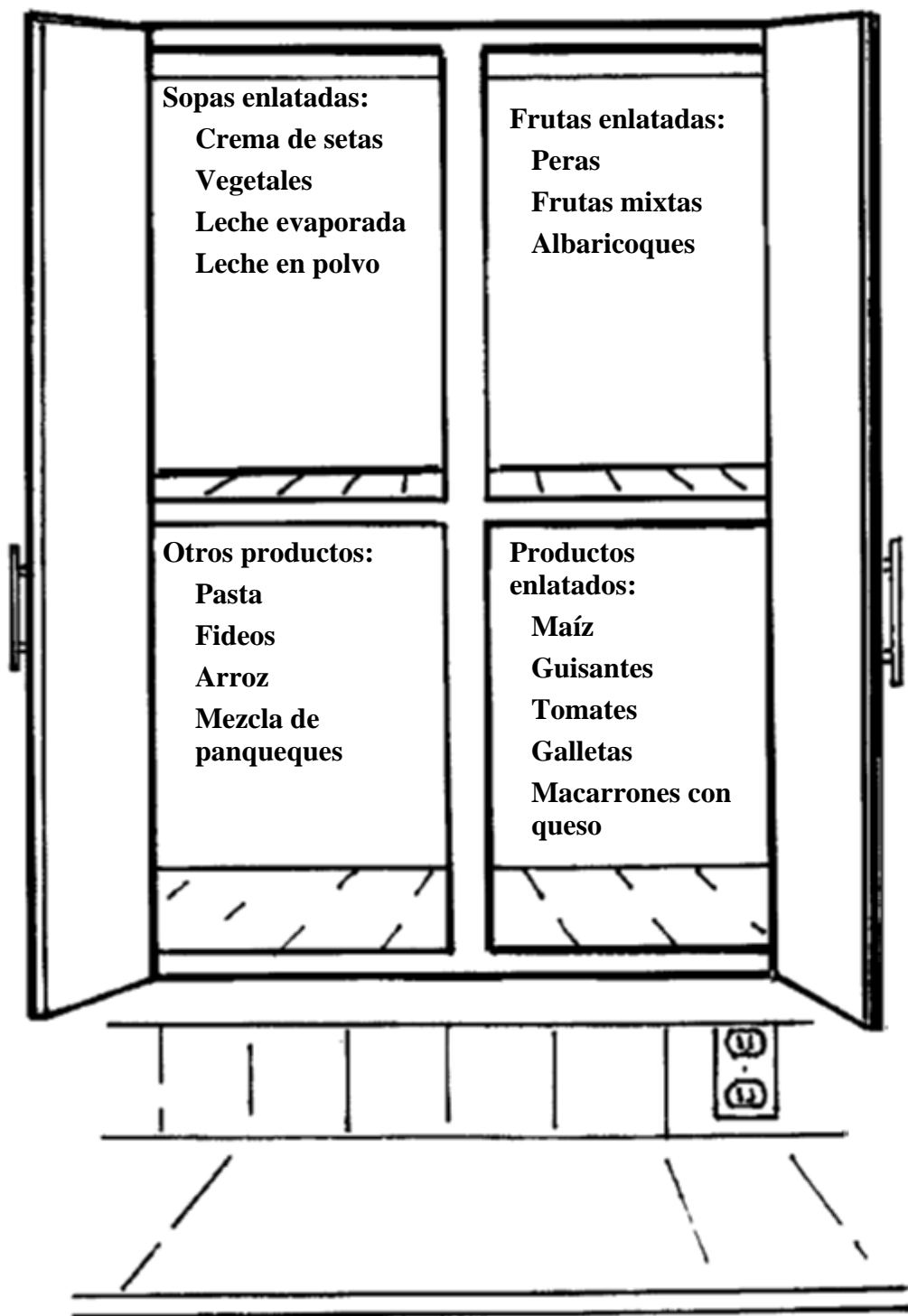
En el congelador:

Pan
 Jugos concentrados
 Carnes, pescado, pollo
 Pizza

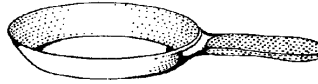
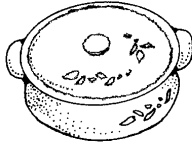
En la refrigeradora:

Leche
 Queso
 Huevos
 Margarina o mantequilla
 Zanahorias
 Tortillas de harina

¿QUÉ HAY EN LA LACENA?



COMIDAS DE UN SOLO PLATO



Pasos a seguir para la planificación de comidas de un solo plato:

- ✚ Elija un o varios ingrediente (s) de la lista.
- ✚ Añada otros ingredientes opcionales que le gusten: cebolla, chile verde, especias, etc.
- ✚ Mezcle los ingredientes juntos.
- ✚ Cocine los utilizando uno de los siguientes métodos:

Horno: Colocar los ingredientes en una cazuela cubiertos. Opcional: Añada migas de pan, migas de galleta, queso parmesano. Hornee a **350° durante 45 minutos. Destape durante los últimos 15 minutos hasta que la cubierta se torne marrón.** Sirva caliente.

Sobre la estufa: Coloque los ingredientes en un sartén grande. Hierva a fuego lento hasta burbujeante. Sirva caliente. Añada la cubierta opcional a cada porción: de queso parmesano, migajas de pan tostado, etc.

Verduras o vegetales	Pollo, pescado, carne, huevos, alubias secas o guisantes	Líquidos, salsas o sopas	Pan, arroz o fideos
1 ½ Tazas	1 ½ a 2 Tazas	1 a 1 ½ Tazas	1 a 1 ½ Tazas
Verduras Mixtas Tomates Maíz Judías verdes Cocinado y Picado: Papas Brécol Repollo Calabaza Guisantes Calabacín	Tuna Carnes Enlatadas Carnes Cocidas: Pollo Hamburguesas Salchichas Cerdo Pavo Huevos duros hervidos Lentejas cocidas Frijoles cocidos	Salsa de Queso Salsa Blanca Sopas Crema: Brécol Apio Pollo Setas Queso Tomate Leche y queso rallado Leche evaporada	Pan en trozos Arroz cocido Macarrones cocidos Espaguetis cocidos Fideos cocidos Cebada cocida Búlgaro cocido

HOJA DE COMENTARIOS

El tema de hoy fue: Alimentos que se deben tener a la mano

Estamos interesados en sus comentarios sobre la lección del día de hoy. El completar esta forma es totalmente voluntario y significa su consentimiento a participar. Las respuestas son confidenciales dentro de lo que es permitido por ley. La utilización de la información en reportes y en otros medios, no lo identificará personalmente de ninguna manera. Sus comentarios nos permiten a planificar mejor futuras lecciones. De tener alguna pregunta, favor de comunicarse con Shelley King-Curry al (608) 265-5069. Gracias.

¿Cuán provechoso fue la lección de hoy?

- muy provechoso
- provechoso
- algo provechoso
- no provechoso

Escriba una cosa que usted aprendió hoy y que va a utilizar en casa:

Favor de compartir si existe algo adicional que le hubiese gustado saber y que esta lección no llegó a cubrir:

NOTAS DEL EDUCADOR – LECCIÓN 9

Nombre del educador: _____

Condado: _____

Fecha: _____

Lugar: _____

Número de participantes en el grupo (anote “1” para un solo individuo) _____

Pregunte a los participantes lo siguiente al finalizar la lección:

¿Ha pensado usted en una comida (y los ingredientes que usted necesitará) para tener a la mano cuándo otros alimentos no estén disponible?

Número de participantes que respondieron “SI” _____

Número de participantes que respondieron “NO” _____

Número de participantes que respondieron “no estoy seguro” _____

Evaluación del educador sobre la lección y como fue la misma recibida por los participantes:

Otros comentarios de los participantes:

Nota al educador:

Complete esta forma cada vez que enseñe esta lección y entregue a su supervisor.