

Consejos para servir alimentos locales sin salirse del presupuesto

Servir alimentos locales en los programas de cuidado infantil puede ser beneficioso tanto para la salud infantil como para la economía local. Estos consejos te ayudarán a manejar las limitaciones presupuestarias sin dejar de ofrecer comidas nutritivas:

Planificar el menú de temporada

- Si no conoces los alimentos locales, empieza poco a poco. Considera la posibilidad de incluir la [cosecha del mes](#) en tu menú. (este sitio web puede traducirse utilizando una extensión de traducción)
- Basa tu menú en los [productos de temporada](#). Las frutas y verduras de temporada suelen ser más abundantes y menos caras cuando son de temporada.

Asociarse con quienes cultivan y producen alimentos locales

- Establecer asociaciones con agricultores/as locales, mercados y cooperativas alimentarias. Comprarles directamente a menudo, puede reducir los precios en comparación con los supermercados. Es posible que encuentres mejores precios en productos ecológicos de origen local.
- Explorar opciones de compra a granel o negociar descuentos por comprar cantidades mayores.

Consumir alimentos integrales mínimamente procesados

- Elegir alimentos integrales, como cereales y legumbres, que suelen ser más asequibles y versátiles que los alimentos procesados.
- Comprar pollos enteros o cortes de carne más grandes y racionarlos en casa para reducir costes.

Incorporar alternativas a la carne

- Alternar en tu menú fuentes de proteínas vegetales como las alubias, las lentejas, el tofu y el tempeh. Suelen ser más baratas que la carne y pueden ser de origen local o regional.

Preservar la cosecha

- Para prolongar el uso de los productos de temporada, congela los alimentos cuando sean abundantes. Esto te permite comprar a granel cuando los precios son bajos y utilizarlos durante todo el año.
- Encurtir los alimentos para prolongar su vida útil. Muchas hortalizas frescas pueden convertirse en encurtidos para el frigorífico y durarán más que el producto por sí solo.

Cocinar y hornear en casa (DIY)

- Siempre que sea posible, prepara los alimentos desde cero. Utiliza utensilios de cocina como una olla a presión eléctrica o una olla de cocción lenta para ahorrar tiempo.
- Involucra a los niños y a las niñas en actividades culinarias adecuadas a su edad para inculcarles hábitos alimentarios saludables y el aprecio por los alimentos de origen local.

Cultivar tu propio huerto

- Organiza un huerto en casa o participa en un huerto comunitario cercano. Siguiendo prácticas de cultivo ecológicas, puede proporcionar productos frescos y sanos a su programa de cuidado infantil a la vez que involucra a los niños y a las niñas en el proceso de jardinería.

Participar en el programa de alimentación conocido como Child and Adult Care Food Program (CACFP)

- Los productos cultivados en el huerto pueden utilizarse como parte de la comida reembolsable y para actividades de educación nutricional.
- Los fondos del CACFP pueden utilizarse para comprar artículos para los huertos, como semillas, regaderas, rastrillos, abono y más, si los productos cultivados en el huerto se utilizarán como parte de la comida reembolsable y para actividades de educación nutricional.

For information about WECA Food Systems support, contact [Catherine Hansen](#) and [Mary O'Connell](#), WEESSN Food Systems Coordinators.