

Shop Smart, Eat Well

CalFresh Healthy Living, UCCE Placer/Nevada Counties

Food Needs vs Food Wants

When planning meals in advance and preparing a grocery list, there are several things to consider:

- What foods do you have in the refrigerator, freezer, and cupboards?
- What foods are on sale this week?
- Are there nights that quick dinners or leftovers are needed due to busy schedules?

But do you ever think about foods you **NEED** versus foods you **WANT**? What is the difference between needs and wants?

NEEDS:
**THINGS YOU HAVE
TO HAVE**

WANTS:
**THINGS YOU WOULD
LIKE TO HAVE**

Food needs are basic food choices that are needed for health. Food wants are foods you'd like to have, but could survive without them. These are often convenience foods.

Food **NEEDS** are nutrient-dense foods, which are rich in vitamins, minerals, and other nutrients important for health, and lower in added sugar, saturated fat, and sodium.

To get more for your money, try these tips:

1. Plan meals in advance and make a shopping list.
2. Buy store brands instead of name brands, as they are often less expensive.
3. Choose foods you **NEED** first, then add foods from your **WANTS** list if you have enough money leftover.

(continued on back page)

Food Needs vs Food Wants

(continued)

Food NEEDS examples: Fruits and vegetables in season, whole chicken, beans, brown rice, and 1% milk.

Food WANTS examples: Pre-made fruit smoothies, sugary drinks, pastries, chips, etc.

Does this mean that you should only buy the things you need? Of course not. Treat yourself to some of your wants, but do so when you can afford to.

Refried Bean Soup

Serves: 4

This quick and easy soup is perfect for weeknights. Serve with whole wheat tortillas and a green salad.

Ingredients

2 teaspoons vegetable oil
1 large onion (1 cup chopped)
1 medium green bell pepper, chopped (1 cup)
2 teaspoons minced garlic
1 can (14.5 ounces) vegetable broth or chicken broth
1 can (14.5 ounces) Mexican-style stewed tomatoes, undrained
1 can (15.5 ounces) black beans, drained and rinsed
1 can (15.5 ounces) red kidney beans, drained and rinsed
1 can (15.5 ounces) refried beans
¼ teaspoon ground cumin
Black pepper to taste



Image courtesy of FoodHero.org.

Directions

1. Wash hands thoroughly with soap and water.
2. Heat the oil in a 4½ quart soup pot over medium heat. Add the chopped onion and bell pepper to the pot, and cook for 2 to 3 minutes or until the vegetables are tender.
3. Add the garlic, broth, and stewed tomatoes and stir. Raise the heat to high.
4. Stir in the black beans and kidney beans. Add the refried beans and cumin; stir well.
5. Cover and let the soup come to a boil. Reduce the heat to low and stir occasionally for 5 to 7 minutes, or until ready to serve. **Optional toppings:** grated cheese, chopped avocado, and cilantro.

Adapted from FoodHero.org.

Carrie Yarwood, Community Education Specialist II



UNIVERSITY OF CALIFORNIA
Agriculture and Natural Resources

CalFresh Healthy Living, UCCE
Placer/Nevada Counties
11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 office
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>

California's CalFresh Healthy Living, with funding from the United States Department of Agriculture's Supplemental Nutrition Assistance Program – USDA SNAP, produced this material. These institutions and the University of California Division of Agriculture & Natural Resources (UC ANR) are equal opportunity providers and employers. For important nutrition information, visit the CalFresh Healthy Living website.

COMPRAS INTELIGENTES ALIMENTACIÓN SALUDABLE

CalFresh Healthy Living, UCCE Condados de Placer y Nevada

Alimentos Que Necesitamos frente a Alimentos Que Queremos

Al planificar las comidas con anticipación y preparar una lista de compras, hay varias cosas a considerar:

- ¿Qué alimentos tiene en el refrigerador, el congelador y las alacenas?
- ¿Qué alimentos están en oferta esta semana?
- ¿Hay noches en las que se necesitan cenas rápidas o sobras debido a la apretada agenda?

Pero, ¿piensas alguna vez en los alimentos que NECESITAS frente a los alimentos que QUIERES? ¿Cuál es la diferencia entre necesidades y deseos?

**NECESIDADES:
COSAS QUE TIENES
TENER**

**QUIERE:
COSAS QUE TE
GUSTARÍA TENER**

Las necesidades alimentarias son opciones básicas de alimentos que se necesitan para la salud. Los deseos de alimentos son alimentos que le gustaría tener, pero que podría sobrevivir sin ellos. Estos son a menudo alimentos de conveniencia

Los alimentos NECESARIOS son alimentos ricos en nutrientes, que son ricos en vitaminas, minerales y otros nutrientes importantes para la salud, y bajos en azúcar agregada, grasas saturadas y sodio.

Para obtener más por su dinero, pruebe estos consejos:

1. Planifique las comidas con anticipación y haga una lista de compras.
2. Compre marcas de la tienda en lugar de marcas reconocidas, ya que suelen ser menos costosas.
1. Elija primero los alimentos que NECESITA, luego agregue los alimentos de su lista de DESEOS si le sobra suficiente dinero.

(continúa en la última página)

Alimentos Que Necesitamos frente a Alimentos Que Queremos (continuado)

Ejemplos de alimentos que NECESITAMOS: frutas y verduras de temporada, pollo entero, frijoles, arroz integral y leche al 1%.

Ejemplos de alimentos que QUEREMOS: batidos de frutas prefabricados, bebidas azucaradas, pasteles, papas fritas, etc.

¿Significa esto que solo debes comprar las cosas que necesitas? Por supuesto que no. Disfrute de algunos de sus deseos, pero hágalo cuando pueda permitírselo.

Sopa De Frijoles Fritos

Rinde: 4 porciones

Esta sopa rápida y fácil es perfecta para las noches de semana. Sirva con tortillas de trigo integral y una ensalada verde.

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cebolla grande (1 taza picada)
- 1 pimiento verde mediano, picado (1 taza)
- 2 cucharaditas de ajo picadito
- 1 lata (14.5 onzas) de caldo de verduras o caldo de pollo
- 1 lata (14.5 onzas) de
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles negros, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles rojos, escurridos y enjuagados
- 1 lata (15.5 onzas) de frijoles refritos
- ¼ de cucharadita de comino molido
- Pimienta negra al gusto



Imagen cortesía de FoodHero.org.

Preparación

1. Lávese bien las manos con agua y jabón.
2. Caliente el aceite en una olla sopera de 4½ cuartos a fuego medio. Añadir la cebolla picada y la campana pimienta a la olla y cocine de 2 a 3 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
3. Agregue el ajo, el caldo y los tomates guisados y revuelva. Sube el fuego a alto.
4. Agregue los frijoles negros y los frijoles rojos. Agrega los frijoles refritos y el comino; revuelva bien.
5. Tape y deje que la sopa hierva. Reduzca el fuego a bajo y revuelva ocasionalmente durante 5 a 7 minutos, o hasta que esté listo para servir. Ingredientes opcionales: queso rallado, aguacate picado y cilantro.

Adaptado de FoodHero.org

Carrie Yarwood, Especialista en Educación Comunitaria II



UNIVERSIDAD DE CALIFORNIA
Agricultura y Recursos Naturales

Extensión Cooperativa de UC

CalFresh Healthy Living, UCCE
Condados de Placer y Nevada
11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
(530) 889-7350 oficina
<https://ucanr.edu/sites/letseathealthy/>