

Cómo alimentarse bien con un presupuesto bajo

(Healthy Eating on a Budget - Spanish)

Comer saludablemente no tiene que costar mucho dinero. Estas son unas ideas para que usted ahorre en sus compras.

Antes de ir a comprar los víveres

- Planifique las comidas para la semana.
- Haga una lista de lo que necesita.
- Busque en los avisos de la tienda de comestibles para ver artículos en venta especial.
- Recorte los cupones que vienen en el suplemento del periódico. Preste atención a los días de cupón doble.
- Coma antes de salir de compras. Comprará menos.

En la tienda

- Busque artículos en venta especial.
- Compre un buen suministro de artículos como alimentos enlatados que estén en venta especial.
- Evite los artículos de una sola porción y cada vez que le sea posible, compre alimentos al por mayor.
- Compare el precio por unidad (precio por libra u onza) para tamaños o marcas distintas para encontrar la mejor compra.
- Busque gangas en pan y productos de repostería del día anterior.
- Compre frutas y verduras frescas de la estación.
- Compare frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas para ver qué cuesta menos.

Consejos generales

- Las comidas preparadas cuestan más que las hechas en casa.
- Generalmente, los nombres de marca cuestan más que las marcas genéricas de la tienda.
- Compre arroz regular en lugar de instantáneo y cereal en cajas en lugar de paquetes individuales.
- Las sopas, los guisados, salteados y horneados hacen rendir más un poco de carne para servir a más personas.

- Para algunas comidas use frijoles y guisantes secos en lugar de carne. Las marcas genéricas cuestan menos y ofrecen sustancias nutritivas similares.
- Limite las golosinas como papitas fritas (chips) y galletas dulces. Son altas en costo y calorías.
- Plante sus propias frutas, verduras o hierbas.

Recursos útiles

- Mercados de agricultores. Un lugar excelente para comprar alimentos frescos y locales directamente de los productores y ahorrar dinero www.mplsfarmersmarket.com 612-333-1718 www.stpaulfarmersmarket.com 651-227-8101
- Fare for All: Programa cooperativo de alimentos abierto para todo el que quiera ahorrar hasta 50% en sus víveres www.fareforall.org 763-450-3880
- Emergency Food Shelf Network (Red de bancos de alimentos para emergencias): 763-450-3860
- USDA Recipes and Tips for Healthy, Thrifty Meals (Recetas del USDA y consejos para menús saludables y económicos): www.cnpp.usda.gov/Publications/FoodPlans/MiscPubs/FoodPlansRecipeBook.pdf

Guía de compras

- Frutas y verduras
- Leche, queso y yogurt semidescremados
- Carne magra, aves de corral, pescado y huevos
- Frijoles y guisantes secos
- Pan, pasta, arroz, cereal y otros granos

- Revisado 08/2011