



Comer mejor con un presupuesto

¡Aproveche al máximo su presupuesto! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en los alimentos que usted come. Los tres pasos principales son la planificación antes de comprar, la compra de los artículos al mejor precio y la preparación de comidas que aprovechen mejor sus dólares para la compra.

1 ¡Planee, planee, planee!
Antes de ir a la tienda de comestibles, planee sus comidas para la semana. Incluya comidas como guisos, guisados o sopas, que “aprovechan” artículos caros en más porciones. Compruebe qué alimentos tiene ya y haga una lista de lo que necesita comprar.



2 Consiga el mejor precio
Chequee el periódico local, en línea y en la tienda para encontrar rebajas y cupones. Pida una tarjeta de fidelidad para ahorros adicionales en las tiendas donde compra. Busque ofertas especiales o rebajas de carne de res y pescado, los cuales a menudo son los artículos más caros de su lista.

3 Compare y contraste
Localice el “precio unitario” en el estante directamente debajo del producto. Úselo para comparar diferentes marcas y diferentes tamaños de la misma marca para determinar cuál es la mejor compra.

4 Compre a granel
Es casi siempre más barato comprar alimentos a granel. Las opciones inteligentes son grandes contenedores de yogur bajo en grasa y grandes bolsas de vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde comprobar si tiene suficiente espacio en el congelador.



5 Compre productos de temporada
¡La compra de frutas y vegetales de temporada puede reducir el costo y añadir a la frescura! Si no va a usarlos todos de inmediato, compre algunos que todavía necesiten tiempo para madurar.

6 Costos de la conveniencia... vuelva a lo básico
Los alimentos convenientes como cenas congeladas, frutas y vegetales pre-cortados, y las comidas para llevar a menudo pueden costar más que si se prepararan en casa. ¡Tómese el tiempo para preparar su propia comida y ahorre!

7 Bueno para su cartera
Ciertos alimentos suelen ser opciones de bajo costo durante todo el año. Pruebe los frijoles como alimento proteínico menos costoso. Para los vegetales, compre repollo, batatas o tomates enlatados bajos en sodio. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



8 Cocine una vez... ¡coma toda la semana!
Prepare un gran lote de recetas favoritas en su día libre (el doble o triple de la receta). Congele en recipientes individuales. Úselos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 Sea creativo con las sobras
Anime las sobras, úselas de nuevas maneras. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante en un stir-fry, en una ensalada verde o en chili. Recuerde, ¡tirar la comida es tirar su dinero!

10 Comer fuera
Los restaurantes pueden ser caros. Ahorre dinero obteniendo el especial para madrugadores, saliendo a almorzar en lugar de cenar o buscando ofertas “2 por 1”. Pedir agua en vez de pedir otras bebidas, las cuales incrementan la factura.