



COMER CON UN PRESUPUESTO

PLANEE

- ✓ Planifique las comidas y los refrigerios de la semana de acuerdo con un presupuesto establecido.
- ✓ Encuentre recetas rápidas y fáciles en línea.
- ✓ Incluya comidas que "estiren" los alimentos caros (guisos, cazuelas, platos salteados).
- ✓ Haga una lista de la compra.
- ✓ Busque las rebajas y los cupones en el periódico local o en Internet y considere las tiendas de descuento.
- ✓ Pregunte por una tarjeta de fidelidad en su tienda de comestibles.



COMPRE

- ✓ Compre comida cuando no tenga hambre y cuando no tenga prisa.
- ✓ Aténgase a la lista de la compra y no se acerque a los pasillos que no contengan artículos de su lista.
- ✓ Compre marcas de la tienda si son más baratas.
- ✓ Busque y compare los precios unitarios que aparecen en los estantes para obtener el mejor precio.
- ✓ Compre algunos artículos a granel o en paquetes familiares que normalmente cuestan menos.
- ✓ Elija frutas y verduras frescas de temporada; compre verduras enlatadas con menos sal.
- ✓ Las frutas y verduras precortadas, las tazas individuales de yogur, el arroz instantáneo y los cereales calientes son convenientes, pero suelen costar más que los que requieren un poco más de tiempo de preparación.
- ✓ Los buenos artículos de bajo costo disponibles todo el año incluyen:
 - o Proteína - frijoles (garbanzo, negro, cannellini)
 - o Verduras - zanahorias, verduras, patatas
 - o Fruta - manzanas, plátanos



PREPARE

- ✓ Algunas comidas pueden prepararse con antelación; precocine en los días en que tengan tiempo.
- ✓ Duplique o triplique las recetas y congele los recipientes de sopas y guisos del tamaño de una comida o dividirlos en porciones individuales.
- ✓ Pruebe algunas comidas sin carne sustituyéndolas por frijoles y guisantes o pruebe las comidas "sin cocinar" como las ensaladas.
- ✓ Incorporar las sobras en una comida posterior.
- ✓ Sea creativo con una fruta o verdura y úsela de diferentes maneras durante la semana.

