

coma mejor dentro del presupuesto



10 consejos para ayudarle a que los dólares para la comida le rindan

¡Haga rendir su presupuesto de comidas! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la comida. Los tres pasos principales son planificar antes de comprar, comprar los artículos al mejor precio y preparar comidas que hagan rendir su presupuesto.

1 planificar, planificar, planificar
Antes de dirigirse al supermercado, planifique sus comidas de la semana. Incluya comidas como guisos, cazuelas o frituras, las cuales hacen rendir los productos caros en más porciones. Verifique que ingredientes tiene y haga una lista de los que necesita comprar.

2 obtenga el mejor precio
Busque ofertas y cupones en el periódico local, internet o supermercados. Para lograr ahorros adicionales pregunte por tarjetas de afiliado en la tienda donde hace sus compras. Busque ofertas en carnes y productos marinos, los cuales a menudo son los productos más caros de su lista.



3 compare y busque diferencias
Busque el "precio unitario" mostrado en el estante, directamente debajo del producto. Utilícelo para comparar diferentes marcas y tamaños del mismo producto y determinar cuál es el más económico.

4 compre a granel
Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Por ejemplo los paquetes familiares de pollo, filete o pescado, bolsas de papa grandes y vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.

5 compre de acuerdo con la estación
Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir productos frescos. Si no va a utilizarlas inmediatamente, compre las que necesitan tiempo para madurar.

6 costos de conveniencia...
regrese a lo básico
Los alimentos procesados como cenas congeladas, vegetales cortados y arroz, avena o sémola instantáneos o pre-cocidos le costarán más. Ahorre preparándolos usted misma.

7 impacto en su bolsillo
Ciertos alimentos son opciones de bajo costo durante todo el año. Ensaye con los frijoles para obtener comidas baratas con proteínas. En cuanto a vegetales, compre zanahorias, verduras o papas. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



8 cocine todo de una vez... coma durante
toda la semana
Prepare lotes grandes de sus recetas favoritas en su día libre (doble o triplique la receta). Congele en recipientes individuales. Utilícelos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 ponga a fluir sus jugos creativos
Utilice las sobras en nuevas formas. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante frito, en una ensalada o haga ají de pollo. Recuerde, desechar alimentos es tirar el dinero.

10 comer afuera
Los restaurantes pueden resultar caros. Ahorre dinero obteniendo promociones especiales, salga a almorzar en lugar de ir a cenar, o busque ofertas de "2 por 1." Pida agua en lugar de otras bebidas, las cuales suman a la cuenta final.

Compras inteligentes de alimentos

El costo de la comida dependerá de su situación de vida, sus hábitos alimenticios y sus esfuerzos por ahorrar dinero. Comer fuera suele ser caro. Con un presupuesto limitado, debe tener cuidado de no gastar demasiado en lo que debería ser un lujo ocasional. Compare el precio de una comida rápida con el de una comida casera utilizando el ejemplo siguiente.



Home Cooked (for 4 people)

Caja de Pasta (Marca de la tienda): \$1.18
 Salsa de tomate (Marca de la tienda): \$1.25
 Carne picada (1lb): \$4.79
 Un litro de refresco (Marca de la tienda): \$0.94

Total: \$6.86

Comida rápida (para 1 persona)

Whopper combo: \$6.49
 Tax (6.25%): \$0.40

Total: \$6.89

Nota: Como la comida casera anterior proporciona aproximadamente 4 porciones, el total sería de **1,72 dólares por comida**. Si usted comiera comida rápida 3 veces a la semana cada semana durante todo un mes, gastaría aproximadamente **\$83**.

El costo de ser leal

Artículo	Nombre Marca	Genérico	Costo	Ahorro
Jugo de manzana de Mott's	X		\$4.59	
Cesta de mercado Jugo de manzana		X	\$2.19	\$2.40

AHORROS: Una semana - \$2.40 Un mes - \$9.60 Un año - \$124.80

Si compra 2 botellas de jugo de manzana de marca genérica a la semana, ahorraría \$249.60 en el transcurso de un año.

Artículo	Nombre Marca	Genérico	Costo	Ahorro
Pretzels de oro en oro	X		\$2.99	
Cesta de Mercado Pretzels		X	\$1.29	\$1.70

AHORROS: Una semana - \$1.70 Un mes - \$6.80 Un año - \$88.40

Si compra 2 bolsas de pretzels de marca genérica a la semana, ahorraría \$176.80 dólares en el transcurso de un año.