

COMO HACER QUE SU DINERO RINDA MAS EN LA COMPRA DE ALIMENTOS

✓ Consejos de ahorros:

- Tome agua en lugar de bebidas con azúcar
- Pruebe las palomitas de maíz como granos naturales completos
- Reciba más por menos al comprar marcas de las tiendas
- Compre frutas y vegetales de temporada
- Incluya sobras de comida de días anteriores en el menú
- Compare el precio por unidad para ver si al comprar más recibe mejor precio
- La conveniencia de comidas ya preparadas añade al costo

(Continúa en la siguiente página)

El costo de los alimentos continua en aumento, lo que hace mas difícil mantener sus gastos dentro de su presupuesto.

Una visita a la tienda de alimentos puede ser una decisión importante en estos días. Usted tiene que escoger que productos necesita, marcas y cantidades por comprar, y decidir donde comprar. Encima de los precios de alimentos que continuan en aumento, también hay que considerar el costo de gasolina o transportación para llegar a la tienda, esto hace todo mas difícil para alimentar a una familia en un presupuesto apretado. ¿Usted sabia que en promedio, las familias del medio centro de E.U. gastan aproximadamente 12-15% de sus ingresos totales en alimentos? Esto acumula unos \$530 al mes. Con un pequeño esfuerzo, la mayoría de nosotros podríamos reducir el consumo mensual de alimentos un poco.

Aquí tenemos 5 pasos fáciles que usted puede tomar para decisiones que le ayudarán a estirar el rendimiento de su presupuesto alimenticio:

1. Planee menús semanales, lleve una lista cuando vaya de compras

Planee un menú semanal y cuando vaya de compras lleve una lista de los alimentos para comprar. Para hacer sus compras mas fáciles y rápido, escriba el menú de la semana. Vea que alimentos ya tiene disponible y añada los que debe de consumir antes de su vencimiento.

Vea los anuncios de las tiendas para ver que productos están en oferta. Ahorre tiempo y dinero al planear menús con comida que puede ser preparada una sola vez, pero puede ser usada en diferentes formas. Por ejemplo, pollo horneado el lunes puede ser usado en una ensalada o tacos de pollo el martes. Pida a su familia que ayude a planear menús creativos. Recuerde a USDA "mi plato" (my plate, en ingles) www.choosemyplate.gov y encuentre recomendaciones para alimentarse sanamente: medio plato de frutas y vegetales, un cuarto con granos y otro cuarto con proteína.

Use sus menus para hacer una lista detallada de alimentos por comprar. Trate de escribir el nombre de los productos en el orden de ubicación en la tienda (le ahorrará tiempo y le ayudará a evitar compras impulsivas). Una lista también le ayudará a evitar tener que ir nuevamente a la tienda al olvidar algo que necesitaba.

(Continúa en la siguiente página)



Ahorre dinero al cocinar alimentos crudos y no pre-cocidos.

Recursos para ahorrar, hábitos saludables y recetas

- United Way del Centro de Iowa 2-1-1
- Gaste inteligentemente. Coma inteligentemente. www.extension.iastate.edu/foodsavings/spanish (en español)
- Ofertas para tiendas de alimentos www.learningthefrugallife.blogspot.com (en inglés)
- USDA búsqueda de recetas, <http://recipefinder.nal.usda.gov> (en inglés)
- USDA guía para la alimentación saludable, www.choosemyplate.gov (en inglés)
- Cupones, www.couponcabin.com/grocery-coupons (en inglés)

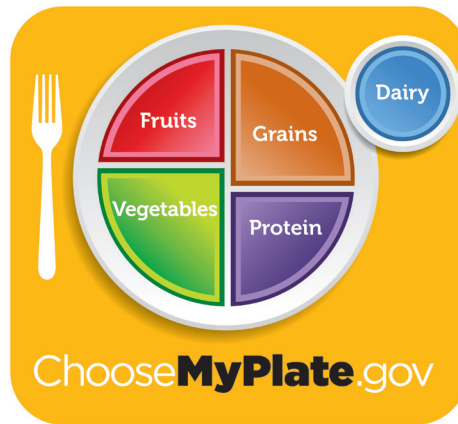
2. Evite comprar impulsivamente

Mantenerse dentro de su lista de compras es una buena forma de mantener su presupuesto. Cuando tiene hambre, uno tiene la tentación de comprar dulces o papas, así que intente no ir a la tienda cuando tiene hambre. Antes de ir a la tienda compre algo nutritivo o planee ir a la tienda después de una comida. No ponga un artículo en su carrito solo porque la tienda le pone un letrero de “en oferta”. Si no está en su lista y no es algo que usa regularmente entonces no lo compre. Si es algo que usa con frecuencia considere el precio cuidadosamente para verificar si realmente está en oferta.

3. Compare precios para encontrar las mejores opciones

Precios por unidad (los que cuestan por onza/gramos) le permite comparar el precio de diferentes marcas así como variaciones del mismo producto, tales como fresco, congelado o enlatado. Algunas tiendas ponen el precio de unidad en las repisas de la tienda. Su otra opción es usar una calculadora para dividir el costo del producto entre el número de unidades.

Por ejemplo: una bolsa de maíz que pesa 18 onzas y cuesta \$1.80 significa que el costo por onza es de 10 centavos, mientras que una lata de maíz que pesa 24 onzas cuesta \$1 significa que el costo es de 4 centavos por onza.



* USDA: ChooseMyPlate.gov

4. Use cupones sabiamente

Use el internet, periódicos y revistas para buscar cupones de descuento, pero guarde los que usaría en alimentos y artículos que normalmente consume. Ahorre aún más al usar cupones en artículos que ya están en oferta.

5. Coma en la casa y cocine comidas caseras

Cocinar comidas con alimentos crudos, y no pre-preparados, es usualmente el plan más económico que puede hacer, aunque parezca que el menú de \$1 en restaurantes de comida rápida es más barato. De igual forma, las comidas congeladas listas para calentar en el horno de microondas que venden en las gasolineras cuestan más caro que el comprar los ingredientes para cocinarla, especialmente si tiene a una familia a quien alimentar.

Y no olvide...

Para ahorrar tiempo y dinero, siempre vaya de compras con una lista, ponga atención a las fechas de vencimiento, use las sobras, y almacene los alimentos de forma correcta.

Un presupuesto alimenticio ayuda a las familias ahorrar dinero.

Los Americanos gastan más de \$500 al mes en alimentos y desperdician aproximadamente el 14% de los alimentos que copran*

*USDA Food Loss Study (Estudio de la Perdida de Alimentos de USDA)

1111 Ninth St. • Des Moines • IA • 50314 • 515-283-0940

EveryoneCanSave.org

