

COMIDA SALUDABLE SIN GASTAR DE MÁS

Para ver los módulos en línea, visite www.esc20.net/headstart y haga clic en la opción "Parent Courses".

Con las apretadas agendas, tiempo limitado para hacer compras y preparar comidas, y el creciente costo de los alimentos, puede ser muy difícil planificar comidas saludables para su familia sin salirse de su presupuesto. Es posible preparar comidas nutritivas y económicas en el hogar. La clave es planificar con anticipación y estar al tanto de maneras de ahorrar dinero en la tienda de víveres.

Planifique

Antes de ir a la tienda, planifique sus comidas de la semana. Determine qué recetas preparará, y los alimentos que necesita para cada receta. Haga una lista de compras para llevar consigo a la tienda.

Organice su lista de acuerdo con las secciones de la tienda: Frutas y verduras frescas, Lácteos, Carnes, aves y pescados, Frutas, verduras y frijoles en lata, Pan, arroz, pastas y cereales, Alimentos congelados.

Contar con una lista cuando hace sus compras puede ayudarle a reducir las compras impulsivas y ahorrarle tiempo al eliminar la necesidad de hacer varios viajes a la tienda durante la semana.

Entienda la disposición de la tienda

Perímetro de la tienda: En general, los alimentos frescos tienden a estar colocados a lo largo del perímetro exterior de la tienda. Entre ellos están frutas, verduras, carnes, pescados y mariscos, pan, huevos, queso y lácteos.

Pasillos interiores: En la parte interior de la tienda encontrará la mayor parte de los alimentos procesados. Los alimentos procesados generalmente contienen sal, azúcar y grasas adicionales, y suelen ser opciones menos saludables.

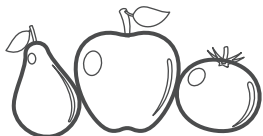
Esto no significa que debe evitar por completo el interior de la tienda, ¡pero sea selectivo en lo que compra!

Las frutas y verduras enlatadas, los frijoles y las pastas, arroz, pan y cereales de desayuno integrales son buenas opciones.

Consejos para ahorrar en la tienda:

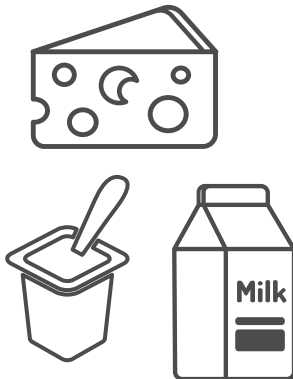
Frutas y verduras:

- Compre frutas y verduras frescas de temporada. Cuando las frutas y verduras están en temporadas son menos costosas y tienen más sabor.
- Compre frutas y verduras frescas enteras y córtelas en casa para ahorrar dinero.
- Las frutas y verduras enlatadas o congeladas duran más que las frescas y son complementos saludables para comidas y refrigerios.
- Al comprar fruta enlatada, busque frutas que estén empacadas en agua o en jugo natural. Las frutas enlatadas en almíbar tienen azúcar añadido.
- Al comprar verduras enlatadas, busque versiones con poco sodio, ya que las verduras enlatadas normalmente tienen un alto contenido de sodio.



Lácteos:

- Elija productos lácteos con grasa reducida o sin grasa siempre que pueda; esto incluye leche, yogur y queso.
- Compre envases grandes (galones, cuartos de galón, pintas) de leche, yogur y queso cottage, en vez de porciones individuales.
- Asegúrese de revisar la fecha de caducidad de los productos. Compre solamente la cantidad que su familia pueda consumir antes de que caduque.



Proteínas:

- Busque los especiales de la tienda en carnes, pollo y mariscos, y compre los productos que estén en oferta.
- Compre paquetes a granel de carne de res, pollo y puerco. Congele lo que no necesite para las comidas de la semana. Comprar paquetes grandes es más económico.
- El atún y el salmón enlatados son una manera excelente de añadir pescado a su plan semanal de comidas con un costo menor que el del pescado fresco.
- Añada huevos, frijoles y mantequilla de maní a sus comidas; son buenas fuentes de proteína y más económicas.



Granos integrales:

- Compre la marca propia de la tienda (genérica) de sus alimentos favoritos de granos integrales, como pan, cereales de desayuno, pasta, arroz, galletas saladas y barras de granola.
- En vez de comprar paquetes con porciones individuales de cereal, galletas saladas y otros productos de grano, compre las presentaciones más grandes y haga paquetes individuales en casa.
- Revise los ingredientes para asegurarse de que la primera palabra es "whole" (integral), lo que indica que realmente está adquiriendo un producto de grano integral.



Otros consejos para ahorrar dinero

- ¡No compre alimentos cuando tiene hambre! Si tiene hambre, tendrá más tentación de comprar cosas que no están en su lista.
- ¡Use cupones con inteligencia! Si normalmente no compraría el artículo sin un cupón, evite el deseo de comprarlo sólo porque tiene un cupón.
- Evite las tentaciones en la fila para pagar (revistas, dulces, papitas, juguetes). ¡Si no está en la lista, no lo compre!

REFERENCIA:

<https://www.choosemyplate.gov/budget>

