

# PLANIFICANDO NUESTRAS COMPRAS



**PEQUEÑOS CAMBIOS** en sus hábitos de compra pueden significar **AHORRAR DINERO** en el supermercado.

¿Qué PUEDE hacer para ahorrar?

Busque consejos en este folleto que puedan funcionar para usted y su familia.

Recuerde ... ¡cambiar los hábitos es difícil! Pruebe uno o dos cada semana. ¡Pronto verá algo de alivio en sus facturas del supermercado!

## ANTES DE IR A LA TIENDA...

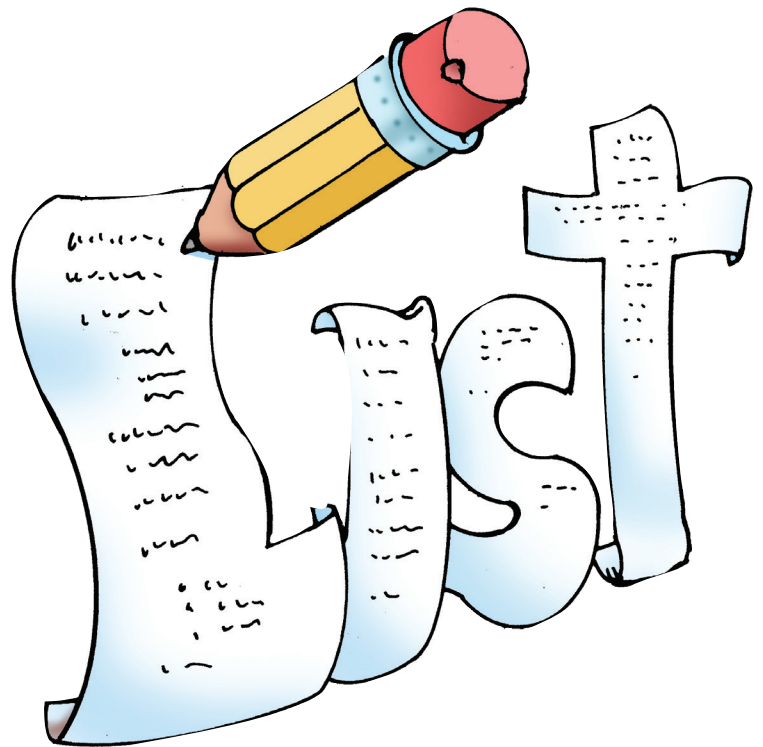
**Haga una lista.** ¿Por qué? Pasará menos tiempo en la tienda. Además, si tiene una lista, hará menos viajes y ahorrará gasolina. Por cada minuto en un supermercado, usted gasta \$ 2.17, según el Instituto de Marketing de Alimentos.

**Planifique sus comidas.** Busque ofertas especiales y alimentos de temporada.

**Los alimentos previamente preparados pueden agotar su dinero.** Usted no paga por el alimento sino por la comodidad de una pechuga de pollo lista para cocinar. Si lo prepara usted mismo, USTED tiene control sobre lo que contiene la comida - menos grasa y sal.

**La fibra en las frutas y verduras lo llena y mantiene su hambre a distancia.** Los alimentos ricos en grasas y azúcares, como galletas dulces, papas fritas, rosquillas y refrescos, tienen menos nutrientes que las frutas, verduras, granos integrales, leche baja en grasa y carnes magras.

**Compre artículos no alimenticios como alimentos para mascotas, artículos de limpieza y artículos de cuidado personal en tiendas de descuento.** Usted paga más por estos en el supermercado.



## EN LA TIENDA...

**Compre solo.** Comprar sin niños puede ayudarlo a evitar comprar comida adicional que no necesita pero que el niño reclama cuando va al supermercado con usted.

**Compre con el estómago lleno** para que esté menos tentado a comprar más.

**Considere las marcas de la tienda.** Muchas saben igual y son de las mismas compañías que las marcas renombradas. Si está preparando un plato donde la apariencia no importa (por ejemplo, verduras congeladas en un plato mixto), compre la marca de la tienda y ahorre dinero.

**Más grande no siempre es más barato,** especialmente si compra un paquete de comida de gran tamaño y termina botando comida. Lleve una calculadora para comparar el precio por unidad. Las etiquetas de los productos a menudo no vuelven a calcular los precios por unidad.

**Compre en los pasillos exteriores** donde encontrará frutas, verduras, productos lácteos y carnes. En los pasillos interiores encontrará alimentos procesados y bocadillos de mayor precio.

**Mire alto, mire bajo.** Las ofertas generalmente están en los estantes superiores o inferiores, NO a la altura de los ojos.



### COMER FUERA...

Comer fuera cuesta dinero y usa gasolina adicional. Preparar comida en casa le permite a **USTED** controlar lo que contiene su comida. La comida preparada en casa puede ser más saludable. Si tiene hijos, involúcrelos en la planificación y preparación de comidas para desarrollar sus habilidades en la cocina.

Si debe comer fuera, comparta un plato principal. O elija aperitivos, que son porciones de comida más pequeñas.

## CUANDO LLEGUE A CASA...

Almacene los alimentos adecuadamente. La comida que se bota es dinero perdido. Según un estudio de la Universidad de Arizona, los hogares botan alrededor de \$600 al año... ¡el equivalente a 10 recargas de gasolina de \$60!

## COMER EN CASA...

**Tamaños de porción.** Muchas veces comemos porciones más grandes de lo que necesitamos. Servir los alimentos en platos más pequeños y las bebidas en vasos más altos y delgados puede ayudarnos a comer o beber menos.

**Coma despacio.** Deje el tenedor boca abajo entre bocado y bocado. Comerá menos. Intente ser la última persona en terminar de comer. ¡Implemente los ejercicios de atención plena!

**Re-envase contenedores grandes** de comida en bolsas y contenedores más pequeños. Si debe tener bocadillos a mano como galletas dulces, porciones más pequeñas lo ayudarán a evitar el exceso.

**Mantenga a la vista los alimentos saludables** — como frutas en un tazón en el mostrador de la cocina o verduras cortadas en el refrigerador. Es más probable que usted y su familia los elijan en lugar de bocadillos menos saludables.

# PREPARANDO COMIDA EN CASA...

**Lo que no usa, lo pierde.** Si, por ejemplo, está preparando brócoli, corte el tallo y cocínelo para que esté tierno. Si usa solo las flores de brócoli, está botando dinero.

**Planifique las sobras.** ¿Le quedan verduras de la comida de anoche? Agréguelas en la tortilla, ensalada o pizza de mañana.

**Agregue comidas sin carne** a los menús de su familia. O prepare un sofrito con muchas verduras y pasta integral para que se llenen. ¿No quiere quedarse sin carne? Agregue una cantidad menor de carne a su salteado

**Cocine una vez, coma dos veces.** Compre suficientes ingredientes para cocinar más de una comida y congele porciones del tamaño de una comida.

## ANTES DE IR A TRABAJAR Y EN EL TRABAJO...

**Desayune en casa o prepare algo para llevar.** La comida en el camino cuesta más. Y desperdicia gasolina si tiene que manejar a un establecimiento de comida rápida.

**Los alimentos de las máquinas expendedoras son caros.** Traiga comida de casa.

