



Consejos para Comprar Alimentos Manteniendo el Presupuesto

¿Siente usted los efectos del aumento en el precio de alimentos? Aquí hay formas para sacar mayor partido del dinero para alimentos.

Planifique las comidas y haga una lista.

La forma segura de sobre gastar es el pasear por las góndolas y tirar cualquier cosa que se vea bien en el carrito de la compra. En vez de esto, planifique los menús de la semana y anote una lista de compra que corresponda con las góndolas del supermercado. Busque ayuda en la página web del supermercado para información sobre la planificación del menú y recetas. Algunas cadenas de supermercados ofrecen asistencia para la planificación y el precio de las comidas.

Utilice cupones y tarjetas de recompensas.

¿Sabía usted que los insertos en el periódico dominical local contienen un valor de \$50 a \$75 dólares en cupones cada semana? El cortar o imprimir los cupones de la página web del supermercado puede ahorrarle de 10 a 15 por ciento en su cuenta de abastecimiento. También, considere unirse al club de consumidores de su supermercado. No solamente gozará de precios especiales, pero usted podría recibir cupones adicionales para artículos que compre regularmente en la parte de atrás de su recibo de compras del supermercado.

Compre marcas de la tienda.

El Instituto de Mercadeo de Alimentos reporta que 56 por ciento de los consumidores dicen que economizan al comprar productos de la marca de la tienda (mejor conocidos como etiqueta privada). Las marcas privadas suelen ser de 15 a 20 por ciento más baratas que sus contrapartes nacionales mientras que la calidad de los alimentos puede coincidir con la marca nacional.

Compre en especial y en cantidades grandes.

Paseando por las góndolas buscando los estantes de ventas de artículos estables o productos que usted utiliza regularmente es una forma de ahorrar dinero. Pero, compre cantidades grandes, solamente si usted tiene el espacio para almacenar y utilizar los alimentos antes que se echen a perder.

Compare los precios por unidad.

Utilice el “precio por unidad” (precio por libra, onza o pinta) para comparar las marcas nacionales con las marcas del supermercado y genéricas, o cantidades grandes y tamaños económicos con los envases de una sola porción o de tamaño regular. Muchos supermercados demuestran el precio por unidad en la etiqueta del estante debajo del artículo.

Lea las etiquetas de los alimentos

Compare los ingredientes y nutrientes utilizando el porcentaje de Valor Diario. Compre alimentos más densos en nutrientes manteniéndose lejos de las grasas saturadas, grasas hidrogenadas, colesterol y bajos en sodio pero obtenga aquellos con más fibras, vitaminas y minerales.

Compre en el perímetro.

Los productos frescos, carnes, lácteos, y panes tienden a estar en el perímetro de los supermercados, por lo que comience por ahí antes de entrar a las góndolas internas para las otras necesidades.

Compre durante la estación y local.

Los alimentos frescos usualmente cuestan menos cuando están en la estación y viajan menos distancia. Visite el mercado local de agricultores o únase a un grupo agrícola para recibir la ventaja de las frutas y vegetales durante cada estación del año.

Mantenga los alimentos seguros y prevenga la pérdida de alimentos.

Utilice la información de fecha (“sell by” y “best used by”; (“véndase antes de” y “mejor utilizado antes de”)) para ayudarlo a seleccionar los alimentos en el mercado que sean más frescos. Por último, coloque en su carrito de compras los alimentos frizados o congelados y almacénelos inmediatamente en la nevera o congelador. Una vez en el hogar, almacene los alimentos de modo que los que tengan la fecha de “sell by” más vieja se consuman primero. Sepa cuanto tiempo los alimentos permanecerán viable después de llevarlos al hogar (por ejemplo, los huevos que han sido refrigerados podrían durar hasta 6 meses antes de dañarse).

Preste atención al pagar.

Asegúrese que los precios estén de acuerdo con el anuncio o la etiqueta del anaquel, sobre todo los artículos de venta especial. Algunos supermercados hasta le dan el artículo gratis si ellos comenten error en el precio.

Recuadro: Economía del Grupo de Alimentos 101

Productos agrícolas: Los productos en estación usualmente ofrecen el mejor valor nutricional por su dinero. Sin embargo, los productos enlatados o congelados podrían ser más económicos fuera de su estación.

Granos: Cuente con panes de grano entero, cereales, pastas y otros productos de granos para añadir variedad a sus comidas de bajo costo. Compre en cantidades grandes cuando sea posible y cocínelos usted en vez de comprar las variedades que se cocinan rápidamente o ya condimentados.

Productos lácteos: Busque formas de leche menos cara, como la leche en polvo sin grasa o envases de un galón de leche sin grasa.

Proteína: Calcule el costo por ración, no el costo por libra, cuando compre proteína (carne, aves, pescado, huevos y frijoles). Los huevos, pollo y pavo son usualmente las opciones más económicas. Además, considere fuentes de proteína vegetariana como los frijoles, guisantes y nueces.

Grasas y Dulces: Estos artículos proporcionan calorías pero poco o ningún nutriente por el dinero gastado.

Para más información comuníquese con el Departamento de Salud Pública del Condado de Guilford al 641-7777 o www.guilfordhealth.org

For more information contact Guilford County Department of Public Health at 336-641-7777 or www.myguilford.com

Adaptado del un artículo en el *ADA Times* julio/agosto 2008 por Linda McDonald, MS, RD, LD