



Consejos para la compra de alimentos con un presupuesto

¿Sientes el pellizco de aumento de precios de los alimentos? Aquí tienes algunas maneras en las que puedes aprovechar al máximo sus dólares de comida.

Planifique las comidas y haga una lista. Una manera segura de gastar más de la cuenta es pasear por los pasillos y poner todo lo que se le antoje en su carrito de compras. En cambio, planifique menús semanales y escriba una lista de compras que corresponda a los pasillos de la tienda. En la página de internet de tu supermercado busque ayuda para planificar su menú y recetas. Muchas cadenas de tiendas de alimentos cuentan con herramientas para la planificación y fijación de precios de las comidas.

Use cupones y tarjetas de recompensa. ¿Sabía que las inserciones de los domingos en su periódico local tienen entre \$50 a \$75 en cupones cada semana? Recortar cupones o imprimirlos desde los sitios web de tiendas de alimentos puede ahorrarle un 10-15% en su factura de compras. Además, considere unirse al club de compradores de su supermercado. No solo disfrutará de ofertas especiales a precios reducidos, sino que también recibirá cupones adicionales para los artículos que compra regularmente impreso en la parte posterior de los recibos de las tiendas.

Comprar las marcas de la tienda. El Instituto del Mercadeo de Alimentos informa que el 56 por ciento de los compradores dicen que economizan al comprar productos con la marca de la tienda (conocida como marca privada). Las marcas privadas suelen ser de 15 a 20 % más baratas y tan buenas como las marcas nacionales.

Compre las ofertas y en cantidad. Una buena manera de ahorrar dinero es buscar los productos de larga conservación. Compre en grandes cantidades siempre y cuando tenga el espacio para almacenarlas y vaya a consumir los alimentos antes que se malogren.

Compare los precios por unidad. Use el precio por unidad ("unit price" en inglés) (precio por libra, onza, o pinta) para comparar las marcas nacionales con las marcas de la tienda, o compra en cantidad y de tamaño económico que contenga porciones individuales o de tamaño regular. Muchas tiendas muestran el precio por unidad en la etiqueta del estante debajo del producto.

Lea las etiquetas de los alimentos. Compare los ingredientes y nutrientes usando el "% de cantidad diaria recomendada" ("% Daily Value" en inglés). Escoja productos con menos de 5 % de la cantidad diaria recomendada de grasa saturada, colesterol y sodio. Compre alimentos más ricos en nutrientes que sean altos en fibra, vitaminas y minerales. Los alimentos con más de 5gm de fibra por porción son considerados altos en fibra, ¡eso es casi el 10 % del requisito diario!

Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size	2/3 cup (55g)
Amount per serving	
Calories	230
% Daily Value*	
Total Fat 8g	10%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 160mg	7%
Total Carbohydrate 37g	13%
Dietary Fiber 4g	14%
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	20%
Protein 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

Empiece su compra por el perímetro de la tienda. Los productos frescos, carne, productos lácteos y panes tienden a estar colocados en el perímetro externo de los supermercados, por lo tanto, empiece por ahí antes de pasar a buscar otros productos necesarios por los pasillos interiores.



Compre productos de temporada y de la región. Los productos agrícolas frescos a menudo cuestan menos cuando están de temporada y son transportados a corta distancia, ¡además retienen más de los nutrientes y tienen mejor sabor! Visita el mercado agrícola local o únete a un club de productos agrícolas para aprovechar las frutas y vegetales de temporada.

Proteja los alimentos y evite desperdiciarlos. Mire la fecha de expiración para seleccionar la comida más fresca del mercado.

Coloque la comida fría y congelada en su carrito de compras al final de su compra, y guárdela inmediatamente en el refrigerador o congelador. Una vez en casa, almacene los alimentos de manera que los de fecha de “caducidad” más antigua se consuman primero. Fíjese por cuanto tiempo se mantienen frescos los alimentos después de traerlos a casa; por ejemplo, ¡los huevos refrigerados adecuadamente pueden durar hasta 6 meses antes de malograrse!

Ponga atención en la caja. Asegúrese que le cobren los precios anunciados o indicados en los estantes, especialmente en los artículos de oferta. Algunas tiendas hasta le darán el artículo gratis si se equivocan en el precio.

Recuadro: Introducción a la economía de grupos alimenticios

Productos agrícolas: Los productos de temporada a menudo ofrecen el mejor valor nutricional por su dinero. Sin embargo, para las frutas y vegetales no están en temporada, es más económico comprarlas congeladas o enlatadas.

Granos: Cuento con panes de granos integrales, cereales, pastas, y otros productos de granos para agregarle variedad a sus comidas a bajo costo. Cuando sea posible, compre en grandes cantidades y cocínelas usted misma/o en lugar de comprar productos de cocción rápida o sazonados.

Lácteos: Busque tipos de leche más económicas, como leche en polvo sin grasa o galones de leche descremada.

Proteína: Al comprar carnes, calcule el costo por porción, no por libra; por ejemplo, 1 libra de pavo molido alcanza para 6 a 8 personas si lo usa en “chili” a comparación de 4 personas si lo usa para hamburguesas. Los huevos, pollo, y pavo son por lo general opciones más económicas. También puede usar fuentes de proteína vegetarianas como frijoles, guisantes, y nueces.

Grasas y dulces: Estos productos ofrecen bastantes calorías, pero muy pocos nutrientes. Nada beneficioso.

Para más información acerca de estilos de vida saludables contacta al Departamento de Salud y Servicios Humanos del condado de Guilford, División de Salud Pública al 336-641-7777 o www.guilfordcountync.gov.

Los servicios de intérprete son gratuitos y están disponibles por petición.

Adapted from an article in the *ADA Times* July/August 2008 by Linda McDonald, MS, RD, LD