

Ahorra en la compra de los alimentos

5 tips



Emparedado de crema de cacahuate o de maní con jalea en pan integral
"Un almuerzo clásico para llevar".

Malena Perdomo

Soy una mamá con adolescentes con hambre y nutricionista con un presupuesto medido.

Tip #1 : Revisa tus hábitos alimenticios

Conoce sobre las selecciones que estás haciendo.

Estira tu presupuesto. Una libra de carne puede servir 4 personas. Añade vegetales y frijoles para duplicar la porción.

Tenga un plan sobre cuántas comidas comes fuera de la casa y cuántas comidas se cocinan en la casa por semana.

Toma nota de cuánto gastas y cuál es tu presupuesto de alimentos por semana.

Considera comprar alimentos que tengan un alto valor nutricional.



Plan de alimentos según las estadísticas

De acuerdo al USDA, el plan de alimentos económico para una familia de 4 personas (pareja con niños de 6 a 8 y 9 años a 11 años) es \$148.90 por semana; un plan de bajo costo es \$195.50; un plan de costo moderado es \$245.00; un plan de costo liberal es \$297.30. Esto fue en Diciembre, 2018.

Tip #2 : Elabora un plan de alimentos

Haga una lista de sus comidas favoritas.

Escribe 5 comidas para la semana.

Escribe diferentes comidas de otras partes:

Lunes: comida vegetariana

Martes: Mexicana

Miércoles: India

Jueves: Italiana

Viernes: asar o comer las sobras

Incluye una sopa sustanciosa, vegetales salteados, o una comida preparada en una cacerola.

Prepara pescados y mariscos dos veces a la semana.

Prepara suficiente comida una vez y calienta para los otros días, como las sopas o los granos.



Quinoa

Se guarda muy bien para otro día como almuerzo o ensaladas.

Escribe todas la comidas que planea preparar cada semana.

Tip #3: Antes de ir a la tienda...

Crea una lista de compras basado en tu plan de comidas.
Revisa tu despensa o refrigerador primero antes de crear la lista de compras.

Limpia el refrigerador.

Es tan fácil tirar la comida a la basura cuando compras demasiada comida o cuando no la usas a tiempo.



¡Frijoles y huevos para el desayuno!

Prepara huevos duros la noche anterior para el desayuno o para una comida.

Arroz con huevo frito y frijoles negros para un desayuno, almuerzo o cena.

Tip #4: En la tienda

Sea un comprador inteligente: lee el precio individual por onza o por libra, compra alimentos a granel, lee la información nutricional, compra alimentos de marca genérica, compra el bloque de queso para rallarlo después, elige los alimentos menos procesados.

Practica el minimalismo: solo compra lo que necesitas para las comidas principales.



Mira hacia arriba y mira en el estante de abajo para no perderte los artículos con el mejor precio.

Identifica cuáles alimentos que están listos para comer son buenos para ti, porque usualmente cuestan más.

Tal vez picar las frutas y comprar las ensaladas ya listas en paquetes sea lo que necesites para comer saludable.

Un pollo entero cuesta menos que las pechugas de pollo sin piel.

Otros ingredientes importantes:

Productos de \$1.00 la libra (productos de la temporada).

Alimentos congelados- frutas, vegetales, pizzas congeladas.

Alimentos enlatados- frijoles de lata, garbanzos, tuna o atún.

Alimentos secos - arroz integral, frijoles secos, lentejas.



El coliflor

el vegetal de \$1 la libra.

Compra suficientes vegetales
y frutas cada semana.

Tip #5: En la casa...

Invierte el tiempo para preparar varios alimentos en un solo día.

Prepara arroz integral para un arroz frito.

Pica los vegetales (zanahorias, apio).

Prepara con anticipación algunos dips o aderezos para marinar.

Lava las lechugas y guarda en el envase para escurrir el agua.

Congela: las sobras de alguna salsa, consomés, leche, frutillas y escribe la fecha.



Lava, pica y guarda para después hacer una comida rápida de vegetales salteados con aceite de oliva.

Equipos de cocina importantes para tener: crock-pot, ollas a presión, escurridor de ensaladas, rallador de queso y un buen cuchillo.

En el verano



Cultiva un huerto de vegetales o frutas.
Empieza en la primavera con semillas.
Siembra las hierbas en macetas.



Todas las fotos son propiedad de Malena Nutrición, LLC.