Puede Comer Bien Sin Gastar Mucho: Consejos para comprar comida

No tiene que gastar mucho para obtener los alimentos que necesita para mantenerse saludable. Le recomendamos que:

Vaya a los mostradores del exterior de la tienda. Los alimentos son más frescos y menos procesados.

- Compre frutas y verduras frescas de la temporada.
- Compre un pollo entero, o una bolsa gigante con piezas de pollo.

Compre en grandes cantidades, como arroz, frijoles, o avena.

- Compre alimentos simples. Por ejemplo, compre una bolsa de arroz simple—no compre arroz en caja con especias. Compre papas frescas, en lugar de papas instantáneas, u otros alimentos pre-cocinados.
- Escoja alimentos sin procesar. Compre queso en trozos grandes, no raspado o rebanado.

En la sección de comidas congeladas.

- Compre verduras congeladas sin salsas ni especias.
- El jugo congelado es más barato.

Compre alimentos en oferta o con la marca de la tienda.

- Busque las ofertas de "dos por uno."
- Para alimentos que consume con frecuencia, compre el especial de la semana que ofrece la tienda.

Planee para la semana.

- Prepare sus menús de acuerdo con lo que la temporada le ofrece.
- Prepare más de lo necesario, y guarde lo que sobra en el congelador.
- Incluya las comidas que le sobran en los menús. Por ejemplo, sirva pollo asado una noche y al día siguiente haga sopa de pollo.

No compre por gusto.

- Haga su lista de compras por adelantado.
- Vaya de compras cuando no tenga hambre.
- Vaya de compras sin los niños, si puede. Los dulces y juguetes siempre los ponen al alcance de los niños. Eso le puede costar.
- Use cupones sólo para comprar alimentos que usted acostumbra comprar.

Tal vez encuentre mejores precios en:

- Supermercados grandes
- Almacenes con descuento
- Mercados al aire libre
- Cooperativas de comida
- Asociaciones para comprar comida con descuento