PASOS A SEGUIR

Consejos Para Comprar Alimentos Saludables

No tiene que gastar mucho dinero para obtener los alimentos que necesita para mantenerse sana.

Planifique antes de comprar

- Consulte los avisos de las tiendas, cupones, sitios web y aplicaciones gratis para el teléfono para encontrar ofertas y descuentos.
- Planifique las comidas para toda una semana usando los alimentos en temporada para obtener los mejores precios.
- Haga una lista de compras y no se desvíe de la misma.
- Compare los precios en las tiendas de descuento, los mercados de frutas y verduras al aire libre (farmers markets) y tiendas étnicas o especializadas.
- Inscríbase en el club de ahorro de la tienda para obtener descuentos adicionales.

En el supermercado

- Compre en las secciones en los extremos de las tiendas. Allí es dónde se colocan los alimentos más saludables.
- Evite las secciones con comidas muy procesadas y menos nutritivas.
- Compre queso de bloque en lugar del que ya viene cortado de antemano.
- Elija verduras congeladas sin salsas o especies, cuestan menos y tienen menos sal.

Compre alimentos al por mayor, como por ejemplo arroz, frijoles, avena o pastas

- Compre alimentos sin sabores agregados, como por ejemplo una bolsa de arroz en lugar de cajas de arroz mezcladas con especies. Compre papas frescas en lugar de puré instantáneo.
- Elija pollos enteros o una bolsa grande de pollo trozado.
- Verifique que ahorrará dinero si compra los alimentos al por mayor.

Compre las marcas de la tienda y las ofertas

- Busque ofertas de "dos por uno" y use cheques de WIC para comprar uno y obtener uno gratis.
- Visite los sitios web de las compañías que venden los alimentos para obtener cupones gratis.
- Use aplicaciones gratis para el teléfono para obtener cupones y descuentos.
- Busque alimentos saludables que come con frecuencia en las ofertas de la semana de la tienda.
- Compre marcas genéricas, o la marca de la tienda, y compare los precios de las unidades. A menudo la marca de la tienda es menos costosa que el nombre de marca en la misma calidad de productos.

Evite las compras impulsivas

- Busque líneas de caja sin dulces o comida chatarra.
- Haga las compras cuando no tenga hambre.
- Haga las compras sin sus hijos cuando sea posible. Los dulces y juguetes a menudo se colocan a la altura de los ojos de los niños.
- Solo use cupones para comprar alimentos que come normalmente.

Cuando llegue a su casa

- Guarde los alimentos perecederos de inmediato y úselos antes de que se pongan feos.
- Haga comida de más y congélela para comer más adelante.
- Planifique lo que va a hacer con las sobras. Por ejemplo, sirva pollo asado una noche y caldo de pollo al día siguiente.

TOMA ACCIÓN

Mis planes para comer alimentos saludables dentro de mi presupuesto son:

_____

_____

_____

_____

_____

_____

_____