

Comer con un presupuesto justo

Es posible comer sanamente con un presupuesto justo. Toma un tiempo hacer alguna planificación, sin embargo ahorra dos cosas, tiempo y dinero. Compare precios. Utilice los panfletos individuales de los supermercados que vienen por correspondencia. Aquellos productos que no sean alimentos se los pueden conseguir más baratos en mercados de descuentos. Verifique los costos en su área para determinar el mejor lugar para comprar sus productos alimenticios y de otra categoría. Si tuviese dinero extra y lugar para guardar, compre productos que use habitualmente, cada vez que los encuentre en oferta. Y, si tuviera espacio suficiente, compre los productos de tamaño económico para ahorrar más dinero.

Consejos para ir de compras:

- Haga una lista de compras. Tenga presente lo que tiene de reserva y compre sólo lo que necesite.
- Evite ir de compras con el estómago vacío o con niños.
- Compre alimentos que vienen sueltos por cantidad, los cuales son más baratos y usted compra el volumen que necesita.
- Compre alimentos locales y de estación.
- Compre cantidades que realmente use o que se puedan guardar fácilmente para prevenir deterioro y desperdicio de alimentos.
- Tenga una lista de productos alimenticios y genéricos, estandarizados. Compre extra cuando los encuentre en oferta.
- Limite la compra de productos preparados. Por ejemplo, compre jugo de naranja congelado y agréguele agua. Es más económico que el jugo de naranja fresco. Compre el pollo entero, no trozado.
- Para tener como reserva elija productos que tengan la marca del supermercado o genéricos, dado que son más baratos que los productos de marcas.
- Los productos enlatados son más económicos que los productos frescos o congelados. Enjuague siempre los vegetales enlatados para eliminar el sodio.
- Tenga en cuenta que los productos que están en las mesas de ofertas, no siempre son baratos.
- Estire sus brazos y dóblese. Escoja los productos que están en los estantes de bien arriba y abajo, los cuales son usualmente más baratos.
- Compare precios por unidad para obtener la mejor oferta.
- Use sólo cupones para los productos que utiliza regularmente. Compre uno y obtenga uno gratis.
- Compre bien temprano o hacia la hora de cierre, cuando los productos podrían reducir sus precios para una venta rápida.
- Evite comprar en los mini-mercados. Son mucho más caros.
- Lleve consigo alimentos y líquidos cada vez que salga de su casa.
- Si no tiene suficiente lugar para productos frescos, las latas y alimentos secos, son más convenientes y se conservan por más tiempo.
- Prepare sus propias comidas. Es más económico que comer afuera y más nutritivo.
- Disminuya el consumo de comidas tipo papas fritas, galletitas, caramelos, etc. Son costosos y no son muy nutritivos.
- Compre leche en polvo y utilícela para tomar y cocinar.
- Use frijoles secos para aumentar la cantidad de proteínas en las comidas.
- Finalice completamente los contenedores de mayonesa y ketchup o similares, antes de abrir uno nuevo.



Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario APLA copyright © 2006.

Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.

Sugerencias sobre productos para tener siempre a mano

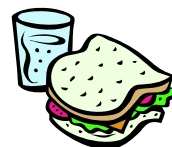
Harina multiuso	Tuna enlatada	Gelatina, mermelada
Harina integral	Pollo enlatado	Mostaza
Arroz	Fruta enlatada	Fécula de maíz
Pasta/Macaroni	Pasta de tomate	Ketchup
Avena arrollada	Pasas de uva	Salsa de soja
Manteca de maní	Condimento para ensalada	Sal
Cebollas	Mayonesa	Pimienta
Papas	Azúcar negra	Vinagre
Zanahorias	Azúcar blanca	Caldo de pollo
Frijoles y arvejas secas	Galletas saladas	Chili en polvo
Lentejas	Aceite de cocina	Ajo en polvo
Vegetales congelados	Productos secos	Orégano
Granos de maíz enlatados	Polvo para hornear	Vainilla
Tomates enlatados	Leche en polvo	Canela

Tache las cosas que usted no usa y agregue las propias.

Atacando a los refrigerios:

Si no está consumiendo una dieta balanceada, los refrigerios pueden usarse para reemplazar aquellos nutrientes perdidos. Lo pueden ayudar a mantener su peso, preservar la masa magra corporal y optimizar el estado de salud nutricional. Recuerde que los refrigerios deberán ser nutritivos, de bajo contenido graso y bajo contenido de azúcar y sal. Pruebe con estas ideas rápidas y económicas.

Frutas, Frutas secas	Yogurt	Cereal seco	Quesos	Huevos duros
Sobras de comida o un sandwich	Tortas de arroz	Bagels	Galletas	Muffin (panecillo dulce)



Ideas para un desayuno rápido y nutritivo:

- Cereales, leche (soja, regular o de arroz) y fruta
- Tostada o bagel con manteca de maní y leche o jugo
- Granola, yogurt, nueces y otros frutos secos
- Trail mix, hecho con frutas secas, nueces y cereales
- Huevos duros o revueltos con tostadas y jugo
- Frijoles y tortillas
- Quesadilla hecha en el microondas
- Fruta y queso Cottage



Para mayor información o atender una clase en español, por favor llame a Monica 213-201-1509

o escriba un correo electrónico a madrabi@apla.org o diríjase a www.apla.org y haga clic en el Calendario APLA copyright © 2006.

Se proveerá de acomodación adecuada, a pedido, para personas discapacitadas. Por favor llame al 213 201-1582 TTY (para voz, llame primero a California Relay Service al 711 y luego provea el número de TTY al operador) con un mínimo de 5 días por adelantado para asegurar disponibilidad.