

**Estos consejos
le ayudarán a
ahorrar tiempo,
Ahorrar dinero
y comer más
saludable.**



Compras saludables en un presupuesto

PLANEAR POR ADELANTADO

Tome su tiempo el fin de semana para planear 3-4 cenas saludables para la próxima semana. No hay necesidad de hacer una comida todos los días de la semana. Cocinar más de lo necesario para tener sobras, para las noches que esta a la carrera.

USA LO QUE TIENE

Tome el tiempo para pasar por la despensa, refrigerador y congelador. Tome nota de lo que ya tiene en su casa.

HACER UNA LISTA

Haga una lista de lo que necesita y se adhieren a ella.

BUSCAR DESCUENTOS

Utilice volantes de tienda cuando planee su menú. Planee su menú alrededor de lo que las frutas y verduras tienen descuentos cada semana.

COMA FRUTAS Y VERDURAS ENLATADAS O CONGELADAS

Las frutas y verduras enlatadas o congeladas se mantienen mucho tiempo y pueden costar menos por porción que las frescas. Busque artículos que se hacen sin salsas o azúcar extra, o que estén "bajo en sodio", "sin sal extra" o "en jugo 100%" en la lata.

COMPRE POR TEMPORADA

Comprar frutas y verduras en temporada generalmente significa que su comida tiene un sabor mejor y cuesta menos. Busque su mercado local de agricultores o busque puestos de cultivo en su comunidad.

COMPRAR GENÉRICO

Pruebe las marcas de las tiendas. Las marcas de tiendas en promedio son más baratas en un 26% a 28% y su calidad es generalmente igual o mejor que la de los productos de marca.

COMPRAR EN GRANDES CANTIDADES

Compra a granel es cuando las comidas tienen un descuento. Las frutas y verduras congeladas y enlatadas, y algunos artículos frescos (como manzanas y zanahorias) durarán mucho tiempo. Si tiene espacio en su casa, ahorre dinero en sus compras que come con más frecuencia.

COMPRE EL PERÍMETRO

Compre alimentos que se encuentran alrededor del exterior de la tienda como frutas, verduras, productos lácteos y proteína bajo en grasa. Limite sus compras en el centro de la tienda a las cosas que come todos los días como pasta y arroz integral, atún enlatado y crema de cacahuete.

PRECIOS UNITARIOS DE LA COMPARACIÓN

Utilice el precio unitario para comparar productos similares. Esto ayudará a asegurarse de que está recibiendo el mejor descuento. El precio unitario es el costo por unidad (onzas o libras) y generalmente se encuentra en una etiqueta en el estante debajo del artículo.

NO COMPRE CUANDO TIENE HAMBRE

Las personas que compran cuando tienen hambre o estrés compran más comida, y también compran comidas que no son saludables.