

Ahorra dinero en el supermercado



¿A quién no le gusta ahorrar dinero en su presupuesto de alimentos? Es una gran idea. Pero puede ser difícil. Convertirse en un comprador ahorrativo lleva tiempo y organización. Nosotros podemos ayudar.

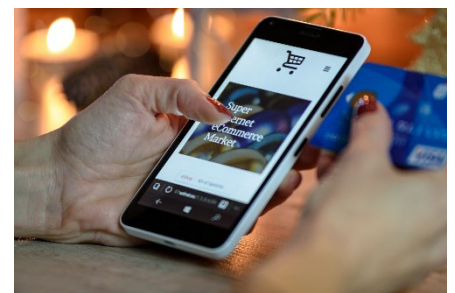
A continuación, le mostramos una variedad de consejos y técnicas para ayudarle a aprovechar su presupuesto de alimentos, al mismo tiempo que proporcionamos alimentos saludables que usted y su familia disfrutan comer. Adopte uno o todos (entre más, mejor) y empiece a convertirse en un comprador experto.

Antes de ir a la tienda:

- Planee sus comidas y bocadillos semanales. Cree un plan de comidas para 3 a 5 días.
- A partir de ese plan de comidas, haga la lista del supermercado. Revise lo que tiene en el refrigerador, el congelador y la alacena antes de añadir a la lista.
- Tenga en mente un presupuesto de lo que puede gastar.
- Coma antes de ir de compras. No vaya a la tienda con hambre.

En el supermercado:

- Apéguese a su lista de supermercado.
- Use cupones impresos o cupones en aplicaciones del teléfono. Para ahorrar aún más, use cupones en los artículos que ya están en rebaja.
- Ponga atención a las ofertas especiales y compre el alimento solo si lo consume con frecuencia.
- Ponga atención a las fechas de límite de venta y caducidad. Si compra más de lo que va a consumir, acabará tirando la comida a la basura y desperdiciando dinero.
- Compre la cantidad de comida que pueda consumir antes de que se eche a perder.



En el supermercado: *(cont.)*

- Use el precio unitario (p. ej.: 60 centavos por onza) para hacer una buena comparación de precios.
- Lea la etiqueta federal de Información nutricional para tomar las decisiones correctas.
- Considere comprar artículos congelados, enlatados y de larga preservación.
- Considere comprar marcas genéricas.
- Compre alimentos “completos” y prepárelos en casa. Las verduras previamente cortadas son más caras que si las corta usted.
- Evite comprar comida preparada como ensaladas en bolsa, pescado sazonado, arroz preparado, etc.



En casa:

- Guarde los alimentos sensibles a la temperatura en el refrigerador y el congelador lo antes posible.
- Use primero los alimentos cuya fecha de caducidad esté más próxima.
- Congele o refrigere los restos de comida o de ingredientes para consumirlos después.
- Guarde lo que sobró de comida en el refrigerador, no más de tres días.
- Planee cuándo va a consumir esas sobras o disfrútelas en el almuerzo del día siguiente.
- Use los ingredientes sobrantes en sopas, estofados, guisos, etc. ¡Sea creativo!
- Organice su alacena con el método FIFO: **F**irst In, **F**irst Out (lo primero que entra es lo primero que sale).
- Coma en casa más seguido.



Obtenga más información:

Fresh From Florida: www.followfreshfromflorida.com

Choose MyPlate:

Make a Grocery List (Hacer una lista de compras:

www.choosemyplate.gov/eathealthy/budget/budget-grocery-list

MyPlate Kitchen (Recetas de MyPlate): www.choosemyplate.gov/myplatekitchen/recipes

CONOZCA MÁS

sfyl.ifas.ufl.edu/sarasota | sarasota@ifas.ufl.edu | 941.861.5000

Una institución que ofrece igualdad de oportunidades. La Universidad de Florida se compromete a brindar acceso universal a todos nuestros eventos. Para servicios para personas con discapacidad, como formatos alternativos del material escrito, comuníquese al 941-861-5000 o en sarasota@ifas.ufl.edu al menos con dos semanas de anticipación. Obtenga más información en ada.ufl.edu y scgov.net/ada.