



# Comer mejor dentro del presupuesto

**¡Haga rendir su presupuesto de comidas!** Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la comida. Los tres pasos principales son planificar antes de comprar, comprar los artículos al mejor precio y preparar comidas que hagan rendir su presupuesto.

**1 Planificar, planificar, planificar**  
Antes de dirigirse al supermercado, planifique sus comidas de la semana. Incluya comidas como guisos, cazuelas o sopas, las cuales hacen rendir los productos caros en más porciones. Verifique cuales ingredientes tiene y haga una lista de los que necesita comprar.



**2 Obtenga el mejor precio**  
Busque ofertas y cupones en el periódico local, internet o supermercados. Para lograr ahorros adicionales, pregunte por tarjetas de afiliado en la tienda donde hace sus compras. Busque ofertas en carnes y productos marinos, los cuales a menudo son los productos más caros de su lista.

**3 Compare y busque diferencias**  
Busque el "precio unitario" mostrado en el estante, directamente debajo del producto. Utilícelo para comparar diferentes marcas y tamaños del mismo producto y determinar que es una compra mejor.

**4 Compre a granel**  
Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Buenas elecciones son contenedores grandes de yogur bajo en grasa y bolsas grandes de vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.



**5 Compre de acuerdo con la estación**  
Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir productos frescos. Si no va a utilizarlas inmediatamente, compre las que necesitan tiempo para madurar.

**6 Costos de conveniencia... regrese a lo básico**  
Los alimentos procesados como cenas congeladas, fruta y vegetales cortados y comida para llevar frecuentemente cuestan más que si lo prepara en casa. Ahorre preparándolos usted misma.

**7 Impacto en su bolsillo**  
Ciertos alimentos son opciones de bajo costo durante todo el año. Ensaye con los frijoles para obtener comidas baratas con proteínas. Para vegetales, compre repollo, camotes, o tomates enlatados bajo de sodio. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



**8 Cocine todo de una vez... coma durante toda la semana**  
Prepare lotes grandes de sus recetas favoritas en su día libre (doble o triplique la receta). Congele en recipientes individuales. Utilícelos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

**9 Que sea creativo con las sobras**  
Utilice las sobras en nuevas formas. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante frito, en una ensalada o haga aji de pollo. Recuerde, desechar alimentos es tirar el dinero.

**10 Comer afuera**  
Los restaurantes pueden resultar caros. Ahorre dinero obteniendo promociones especiales, salga a almorzar en lugar de ir a cenar, o busque ofertas de "2 por 1." Pida agua en lugar de otras bebidas, las cuales suman a la cuenta final.