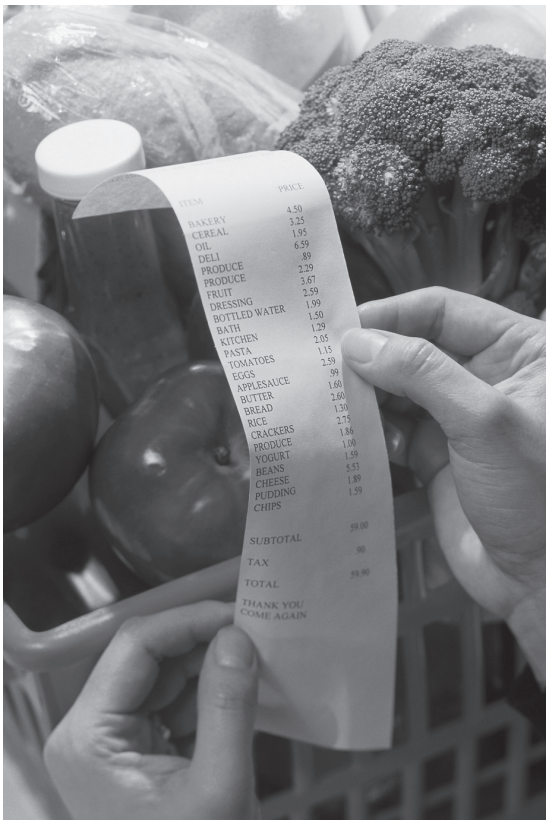
¡Buenos para Usted!

Coma Bien Cuando Esté Apretado de Dinero

¿Está preocupado por el incremento en los costos de los alimentos? La mayoría de la gente está preocupada estos días. Piense en "regresar a lo básico" para ahorrar dinero en comida. Cocine con alimentos "básicos" como huevos, leche, pastas, arroz y frijoles secos para ahorrar dólares. Los alimentos menos procesados son generalmente los alimentos menos caros en la tienda.



Consejos para Estirar sus Dólares para Comprar Alimentos

Comience con lo que Tiene a la Mano

- Revise qué alimentos usted ya tiene antes de planificar sus menús.
- ¿Qué comidas puede preparar con estos alimentos?
- Planificar las comidas ayuda a usar bien las sobras.
- Agregue los alimentos que le hagan falta a su lista del mercado.

Comprando en la Tienda

- Nunca vaya de compras cuando tenga hambre.
- Compre en tiendas de abarrotes de descuento.
- Haga las compras siguiendo una lista.
- Pruebe las marcas de la tienda. Generalmente cuestan menos.
- Las verduras congeladas generalmente cuestan menos que las frescas.
- Evite las comidas preparadas de conveniencia.

Después de Hacer las Compras

- Guarde los alimentos refrigerados y congelados primero.
- Utilice alimentos con las fechas de caducidad más tempranas primero.
- Prepare recetas que puedan ser congeladas.

Find us on Facebook

Busque a "Kansas SNAC" en Facebook para aprender más acerca de comer bien y ahorrar dinero.

Ahorros Arriba y Abajo de la Pirámide

MyPyramid.gov
STEPS TO A HEALTHIER YOU

Panes y Granos

- Busque ofertas en el pan del día anterior.
- Compre arroz, harina de avena y sémola de maíz regulares en vez de instantáneas.
- Compre panes y cereales simples.

Verduras

- Compre bolsas grandes de verduras congeladas. Séllelas bien en el congelador entre usos.
- Compre bastantes latas de verduras cuando estén en oferta.
- Las verduras y ensaladas en bolsas usualmente cuestan más.
- Planifique los bocadillos – los palitos de zanahoria son más baratos que las barras de chocolate.

Frutas

- Compre frutas de la estación.
- Las frutas congeladas y enlatadas son una elección inteligente.
- Escoja frutas como postre más a menudo.
- Compre jugo 100% de fruta y no bebidas con frutas – más jugo, menos azúcar.

Lácteos Descremados

- Compre leche fresca y descremada en el tamaño más grande que pueda ser utilizado antes de estropearse.
- Congele el queso rallado para utilizarlo en guisados y pizzas.
- Empaque un bocadillo para llevar con una rodaja de queso y algunas galletas saladas.

Carne y Frijoles

- Congele la carne que no utilizará en seguida.
- El atún, las sardinas y el salmón enlatados son una compra buena.
- Expanda las porciones de carne usando carne molida de res o pavo.

¿Qué hay de Comer Fuera?

Comer fuera con menos frecuencia y cocinar en casa ahorra dólares.

Ahorre dinero empacando su almuerzo.

Lleve bocadillos y bebidas sanas al salir de compras. Esto le evitará la tentación de parar a comprar comida rápida o bocadillos caros en una tienda de conveniencia.

Trate de hornear una papa en la microondas en vez de comprar papas fritas.

Las frutas más baratas son las sandías, manzanas, pasas y bananas.

K-STATE Kansas State University Research and Extension

USDA SNAP-Ed Good for You

Este material esta financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Ingles) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Ingles). USDA es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidades. SNAP proporciona asistencia alimentaria a personas con bajos ingresos. Puede ayudarle a usted a comprar alimentos nutritivos para una mejor dieta. Para más información llame al 1-888-369-4777.

Para más información, comuníquese con su Oficina de Extensión local