



¡Bueno para Usted!

Ahorre Más en la Tienda

Todos sentimos que nos vendría bien un poco más de dinero y tiempo cuando se trata de proporcionar alimentos para nuestras familias. En este boletín nosotros exploraremos formas de aprovechar al máximo nuestros recursos. ¡Estos son algunos consejos probados y reales que pueden ayudar!

Antes de ir a la tienda

- Planifique con anticipación haciendo un menú para la semana.
- Revise sus alacenas y el refrigerador para ver si tiene los ingredientes.



- Haga una lista de los alimentos que usted necesita comprar.

Consejo: Continúe agregando artículos a la lista a medida que estos se le acaban.

- Revise los especiales de las tiendas en los folletos semanales o en periódicos. Algunas veces una venta especial puede valer la pena como para cambiar su menú.

Consejo: Si la tienda no tiene un artículo, solicite un "vale" (rain check). Esta es la promesa de la tienda de venderle a usted el artículo al precio de liquidación cuando ingresen más.

- Limite las compras en las tiendas de conveniencia, estas generalmente tienen precios más altos.

Consejo: Trate de no ir de compras cuando usted está hambriento – ¡todo luce bien y usted se sentirá tentado a gastar más!

En la tienda

- Vaya de compras cuando la tienda esté menos ocupada para así ahorrar tiempo.



- ¡Siempre haga las compras de su lista! Esto ayuda a evitar viajes extra a la tienda. Usted ahorrará en combustible y en tiempo.

- Lea las etiquetas. Un artículo de mayor tamaño no siempre es la mejor compra.

- Revise los precios unitarios. Esto puede ayudarle a elegir la mejor compra. *(Lea más acerca de precios unitarios en la página 2)*



- Las marcas más caras están "a nivel de los ojos" en las estanterías. ¡Mire en las estanterías más altas y más bajas para hacer las mejores compras!

- Compare marcas genéricas, de tiendas y reconocidas. Usted podría sorprenderse al ver cual es menos cara.

- Compre frutas y vegetales frescos y de estación. Cómprelos enlatados o congelados en cualquier momento.

- Limite los refrescos y las papas fritas – aun si están rebajados - ellos pueden aumentar su factura de alimentos y su cintura.

- Pregunte en qué momento su tienda reduce los precios de la carne para venta rápida – es un buen momento para comprar.


Consejo: Observe la caja registradora o revise su recibo. Los errores suceden.


¿Quiere una forma rápida y fácil de encontrar la mejor compra?

Busque el precio unitario listado en la estantería de la tienda de comestibles debajo de cada artículo alimenticio.

Un precio unitario es el costo de un artículo por libra, onza, cuarto, galón o alguna otra unidad de medida. Es una herramienta útil para elegir una "mejor compra" al comparar marcas y tamaños de paquetes. La forma en la que figura el precio unitario puede variar de tienda a tienda, pero proporciona la misma información.

- ✓ tamaño de paquete,
- ✓ precio del artículo,
- ✓ cuánto contiene el paquete y
- ✓ el precio unitario.

Unit Price \$1.23 Per Quart (Reconstituted)	E A C H	Item Price \$.99 Frozen Orange Juice
6 OZ. 10/17 601838		 780198 601838

Unit Price \$.86 Per Quart (Reconstituted)	E A C H	Item Price \$1.29 Frozen Orange Juice
12 OZ. 18/21 601988		 780198 601988

¿Cuál es la mejor compra? Un jugo de 6 onzas a \$.99 o un jugo de 12 onzas a \$1.29?

Respuesta: Un jugo de 12 onzas a \$1.29

Carne Desmenuzada para Preparar con Anticipación

(receta aportada por Alice Henneman, Universidad de Nebraska)

Una libra de carne magra molida (para obtener sabor extra agregar cebolla picada o pimienta verde)

Dore la carne molida en un sartén grande con antiadherente a temperatura media durante 8-10 minutos o hasta que esté totalmente cocida (160 grados F), cortando la carne en pequeños trozos. Escorra bien la carne.

Enfríe y refrigere los trozos de carne rápidamente en recipientes poco profundos (ponga los recipientes en el refrigerador antes que la carne sea enfriada). Cubra los recipientes sin ajustar hasta que la carne se haya enfriado. Transfiera los trozos de carne enfriados a bolsas plásticas para congelador, quíteles el aire, colóquelo una etiqueta y la fecha al paquete y congele. Utilice dentro de un plazo de 2 -3 meses para una mejor calidad y sabor. Formas de utilizar los trozos de carne: Agréguelos a salsa para fideos, tacos, hamburguesas con ketchup. Recaliente a 165 grados. ¡Disfrútelos!

En el Hogar

Usted puede reducir su factura de alimentos siguiendo algunos de estos consejos.

- No tire las frutas demasiado maduras como por ejemplo los plátanos, póngalas en muffins o congélelas para utilizarlas luego en batidos de frutas.
- Prepare los refrigerios y almuerzos en el hogar y colóquelos en bolsas marrones para la escuela o el trabajo.
- Congele carne que usted no utilizará en un día o dos.
- En lugar de comprar embutidos caros, cocine un pollo.
- Prepare un guiso y congele la mitad (asegúrese de colocarle la etiqueta y la fecha)
- Reserve las salidas a comer afuera para ocasiones especiales.



- Utilice cupones para aquellos artículos que usted compra normalmente, no para extras.
 - Antes de utilizar un cupón para un artículo de marca, controle si la marca de la tienda es más barata.
- Asegúrese de que usted necesita el artículo, ¡sino no es un ahorro!



Este material está financiado por los Planes de Acción de Nutrición con base Estatal (SNAP por sus siglas en Inglés) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA por sus siglas en Inglés). 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