

RIGHT BITE

SU BOLETÍN PARA
COMER MEJOR

COMER BIEN CUANDO EL DINERO ES AJUSTADO | FCS543SP



ESTIRANDO SUS DÓLARES DE ALIMENTOS

Muchas familias están preocupadas por el costo de la comida. Puede ser difícil y estresante para planear y preparar comidas saludables con recursos limitados. Considere estos 3 pasos para comer bien cuando el dinero es escaso.

PASO 1: COMPRANDO EN CASA

Antes de ir a la tienda de comestibles, busque primero en su cocina. ¿Qué alimentos ya tiene a mano?

PASO 2: PLANIFIQUE LAS COMIDAS

Con los alimentos que ya tiene, planifique qué recetas preparará. Si no tiene artículos adicionales, considere qué recursos tiene para gastar en alimentos.

Una vez que reúna sus menús y establezca su presupuesto, haga una nueva lista de alimentos que necesita comprar. Recuerde buscar cupones, ventas y especiales de la tienda cuando planifique sus comidas.

De conformidad con 7 CFR § 15.3, la División de Agricultura del Sistema de la Universidad de Arkansas ofrece todos sus programas y servicios de Extensión e Investigación (incluido el empleo) sin distinción de raza, color, sexo, origen nacional, religión, edad, discapacidad, estado civil o de veterano, información genética, preferencia sexual, embarazo o cualquier otro estado legalmente protegido, y es una institución que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

UofA
DIVISION OF AGRICULTURE
RESEARCH & EXTENSION
University of Arkansas System

PASO 3: COMPRAR LOS COMESTIBLES

Usted ha planeado sus comidas y ha hecho su lista de compras. Ahora viene la parte divertida: ir a la tienda de comestibles y comprar su comida. A veces puede ser difícil adherirse a su lista de compras. Aquí hay algunas sugerencias para ayudarlo a obtener lo máximo por su dinero:

- ✦ **Compre con el estómago lleno.** De lo contrario, es posible que intente comprar alimentos que no están en su lista de compras.
- ✦ **Busque arriba y abajo las mejores ofertas.** Los artículos más caros se colocan a la altura de los ojos en las tiendas de comestibles. Busque opciones que sean más baratas.
- ✦ **Prueba las marcas de la tienda** en lugar de productos de marca de nombre. Por lo general, son más baratas.
- ✦ **Verifique las "fecha de caducidad".** Compre la comida más fresca posible.
- ✦ **Compre alimentos frescos en cantidades que pueda usar antes de que se echen a perder.**
- ✦ **Considere los artículos congelados o estables.** Duran más.
- ✦ **Compare las etiquetas de precios unitarios.** Conocer el precio por unidad (onza, libra, etc.) le ayudará a comparar marcas para obtener el máximo por su dinero.

CALCULANDO EL PRECIO UNITARIO

Asegúrese de repasar sus habilidades de cálculo de precios unitarios antes de dirigirse a la tienda de comestibles donde podrá elegir qué alimento tiene el precio más bajo por unidad.

La mayoría de las tiendas de comestibles tendrán precios unitarios enumerados en la etiqueta de estantería para cada producto. Si este es el caso, simplemente elija el precio más bajo por la cantidad de comida que necesita para comprar.



Si falta la etiqueta, simplemente tome el precio del mismo y divídalo por el número total de unidades (onzas, libras, gramos, etc.) para encontrar el precio por unidad.

Ejemplo: Precio del artículo / Número de unidades = Precio por unidad.

- Envase grande de yogur: \$ 1.62 / 32 onzas = \$ 0.05 por porción
- Envase de yogur de tamaño individual: \$ 0.72 / 6 onzas = \$ 0.12 por rebote

Basado en el precio unitario, el contenedor más grande de yogur cuesta menos.