



Los básicos

- Planifique todas sus comidas para toda la semana.
- Haga una lista de compras y cúmplala; resistir las compras impulsivas.
- Cocine por lotes alimentos como frijoles, pollo y arroz e incorpórelos en varias comidas diferentes durante la semana.
- Cocine una noche y coma dos noches.
- Compre alimentos de temporada; Estos alimentos suelen ser más baratos, están en su punto máximo de madurez y agregarán variedad a sus comidas.

Cocinar con Poco Presupuesto

La planificación es la clave para cocinar de manera saludable, mantenerse dentro de su presupuesto y minimizar el desperdicio. Comience con una semana planificando sus menús, lista de compras y sobras. ¡Guarde sus notas! En poco tiempo, tendrá varias semanas de planes trazados.

Otros consejos

- **No vaya al supermercado con el estómago vacío.** Puede tener la tentación de comprar más de lo que pretendía.
- **Revise las ofertas especiales de la tienda de comestibles con anticipación** y planifique sus comidas en función de las ofertas especiales de esa semana.
- **Aproveche los cupones digitales.**
- **Compare y contraste el “precio unitario”** en el estante debajo del producto. El paquete más grande no siempre es la opción más barata.
- **Compre al por mayor cuando estén en oferta artículos de estantería.** Si vive solo, busque un familiar o amigo con quien compartir los artículos.
- **Limite las salidas a comer.** Esto incluye servicios de comida rápida. Un viaje a través del drive-through generalmente equivale a un día entero de calorías.
- **Observe la compra de alimentos preparados.** Las verduras y frutas precortadas, las ensaladas y los sándwiches precocinados son convenientes, pero cuestan significativamente más por onza. Por ejemplo: una manzana grande en la tienda puede costar \$1, pero una bolsa de manzanas precortadas costará \$3 por la misma cantidad.
- **Si sus productos están demasiado maduros,** congélelos para usarlos más tarde. Las verduras congeladas funcionan bien en sopas y guisos y la fruta congelada es un complemento maravilloso para los panqueques y batidos.
- **Compre solo lo que necesita para la semana.** Las tiendas de comestibles mueven constantemente artículos para que se destaquen y te tienten, como bebidas y barras de chocolate cerca de la caja. Estas estrategias ayudan a que la tienda de comestibles venda más. ¡Resista la tentación y apéguese a su lista!

