

# Alimentos

## *Haciendo las compras para uno o para dos*

---

Si usted prepara la comida solo para una o dos personas, puede haberse dado cuenta que mantener los gastos bajos es realmente difícil. Si sabe planear y comprar, usted puede servir comidas nutritivas y económicas.

- Planear el menú es el primer paso para comer bien de acuerdo al presupuesto. Antes de que haga las compras, revise el diario por las ofertas especiales. También, “revise” la heladera, la despensa y el congelador para saber las cosas que ya tiene. Planee sus comidas en base a lo que tenga ya en casa.
- Guarde y use únicamente los cupones que usted necesite. Antes de usar un cupón, pregúntese a sí mismo, “¿Compraría yo este artículo si no tuviera el cupón?” Los cupones pueden ayudar a ahorrar dinero pero únicamente si usted necesita el artículo.
- Realice una lista de los artículos que va a comprar antes de ir a la tienda. Agrúpelos ya sean como productos frescos, alimentos enlatados, alimentos congelados, panes y cereales, especias, carnes, productos lácteos, y productos no alimenticios. Le ayudará a elegir los artículos de la tienda sin necesidad de volver a cada góndola a cada rato.
- No realice compras cuando usted esté con hambre. Usted se encuentra más dispuesto a comprar cualquier artículo. Los impulsos cuando realiza las compras, aumentan su cuenta a pagar.
- Trate de comprar cuando la tienda no esté llena de gente.
- Tome ventaja de los precios por unidad si es que la tienda los ofrece. El precio por unidad es el precio por libra, onza, cuarto u otra unidad. La mayoría de las tiendas tienen señalados los precios por unidad en las góndolas arriba o abajo de los alimentos enlatados y empaquetados.
- Generalmente, el paquete más grande cuesta menos por porción. Piense en comprar el paquete grande solo si lo va a usar todo, si lo guardará para más tarde, o si lo divide con un amigo.
- Lea las etiquetas. Use una lupa si es necesario. Fíjese en la lista de los ingredientes. Los ingredientes están enlistados en orden, desde el que se encuentra en mayor cantidad hasta el de menor cantidad. La lata que enlista “carne, tomates y agua...” en dicho orden, es mejor que la lata que enlista “agua, tomates y carne...” ya que contiene más carne.
- Si está anunciado en el paquete, por ejemplo “alto contenido de Vitamina C” o “fortificado con vitaminas y minerales,” usted encontrará un etiqueta en dicho paquete. La misma puede también ayudarlo a comparar los contenidos nutricionales de los productos. Observe el tamaño de la porción en la etiqueta y así compara las mismas cantidades entre paquetes.
- Fíjese por alimentos que “no sean de marca” o genéricos. Los mismos tienen en general los mismos nutrientes que los alimentos de marcas pero cuestan menos. Los puede identificar ya que los paquetes son comunes y con letras negras.

## Las mejores compras en cada grupo de alimentos

### 1- Grupo de los vegetales y frutas

---

Repollo  
Zanahorias  
Apio  
Maíz  
Pepinos  
Chauchas  
Lechuga  
Cebollas  
Papas  
Salsa Sauerkraut  
Batatas frescas  
Tomates enlatados  
Nabos verdes enlatados  
Manzanas  
Salsa de manzanas  
Bananas  
Jugos de frutas, incluyendo naranjas, pomelos, manzanas, uvas, ananás y ciruelas  
Pomelos  
Naranjas  
Peras frescas  
Tanjarrinas

### 2- Grupo de las carnes

---

Carne entre el pescuezo y la espaldilla, para asado  
Carne entre el pescuezo y la espaldilla, para la plancha  
Pollo entero  
Bacalao o perch congelado  
Cerdo curado--para picnic y jamón de cerdo.  
Porotos o frijoles secos  
Arvejas secas  
Salchichas de viena  
Cerdo fresco-- porción de la cola o del hombro llamada Boston  
Carne molida  
Hígado  
Manteca de maní  
Tuna enlatada  
Pavo entero o la pata del pavo

### 3- Grupo de los lácteos

---

Leche en polvo descremada  
Leches líquidas  
Quesos procesados pasteurizados para untar y alimentos de quesos  
Algunos quesos naturales, incluyendo el brick, el mozzarella y el cheddar

### 4- Alimentos que cuestan más

---

Caramelos  
Cremas, helados, quesos cremosos, yogurt y quesos especiales  
Vegetales congelados con especias y salsas  
Frutas y vegetales frescos fuera de estación  
Galletitas, tortas, tartas o galletitas para hornear o listas para servir  
Comidas listas para servir  
Alimentos como bocadillos, por ejemplo las papas fritas, o inflados de quesos  
Bebidas saborizadas  
Algunos cortes de carnes, pollo y pescado  
Cereales con agregado de azúcares.

### 5- Grupo de panes y cereales

---

Alimento a base de maíz  
Sémolas  
Harina de cereales  
Harina  
Hamburguesas o salchichas  
Fideos macaroni o spaghetti  
Fideos largos  
Maíz inflado y sin inflar  
Cereales listos para comer como maíz, trigo y copos de salvado, arroz inflado, cereales de avena y trigo desmenuzados.  
Arroz  
Galletas saladas