

## Comprar con un presupuesto: Estrategias para estirar su dólar de alimentos

La comida es esencial, y comprender cómo aprovechar al máximo su dinero en alimentos puede ayudarlo a llenar su carrito sin gastar demasiado. Con un poco de planificación y estrategia, los compradores pueden estirar su dólar de alimentos y aprovechar al máximo su dinero. Los compradores pueden considerar los siguientes pasos para comenzar.

### Presupuesto:

Primero, sepa su presupuesto. Determine cuánto tiene que gastar en comida cada semana y trabaje a partir de eso. Puede ser necesario un pensamiento adicional y pequeños cambios en los hábitos de gasto.

### Planifique sus comidas semanales:

Independientemente del tamaño de su familia, la planificación es clave. Comprar cada siete o diez días es una buena opción. Esto evita visitar el supermercado con demasiada frecuencia, lo que puede ahorrarle tiempo. Ir con menos frecuencia puede llevar a comprar demasiados alimentos y desperdicios potenciales.

- Piense en su horario para la semana; considere cuándo está más ocupado y cuándo tiene más tiempo. Planifique las comidas respectivamente.

- Anote sus comidas para el desayuno, el almuerzo y la cena para cada día de la semana. Además, incluya refrigerios.
- Piense en comidas o recetas con porciones suficientes para múltiples comidas. Esto puede reducir la cantidad de ingredientes que necesita comprar y ahorrar tiempo al preparar otra comida.
- Usar un planilla para el plan de comidas puede ayudar con la planificación. Haga un inventario de lo que tiene y haga una lista de compras:

Reúna recetas, si las está usando, para que pueda revisar los ingredientes necesarios. Luego, consulte su plan de comidas y recetas escritas para hacer una lista de compras. Antes de agregar todo a su lista de compras, mire en su despensa, refrigerador y congelador para ver lo que ya tiene. Tome nota de lo que tiene a mano, ya que no necesitará agregar esto a su lista de compras. Organice los alimentos en su lista de compras por grupos de alimentos (frutas/vegetales, granos, proteínas y lácteos). Los alimentos que forman parte de un grupo de alimentos generalmente se encuentran en la misma área en el supermercado, por lo que esto puede ayudar a ahorrar tiempo mientras compra.



### Compre de manera inteligente:

Antes de comprar, lea los folletos de ventas de su tienda de comestibles y reúna cupones, pero úselos solo para los artículos que necesita y sabe que usará. Infórmese sobre cómo unirse al programa de fidelización de una tienda para aprovechar las ventas adicionales para los miembros. Unirse a estos programas es gratis.

Lea la fecha de vencimiento de los alimentos envasados y elija aquellos con la última fecha de vencimiento, para que duren más.

### *Frutas y vegetales*

Al comprar frutas y vegetales, elija productos de temporada cuando sea posible. En general, los que están en temporada están a la venta y son menos costosos. Una guía de productos estacionales puede ser más útil. Considere frutas y vegetales enlatados y congelados. Estos productos son tan nutritivos como frescos, por lo general cuestan menos y se almacenan.

