



20 Maneras de Economizar en el Supermercado

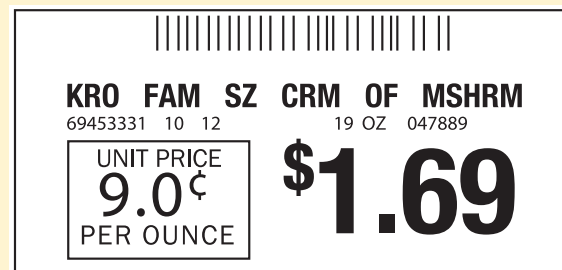
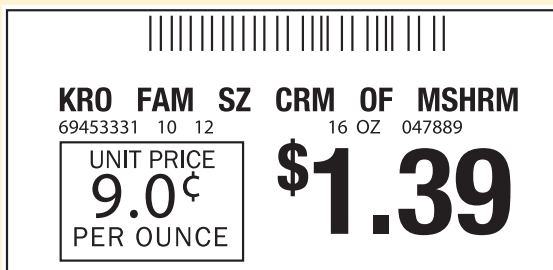
Stephanie K. Swinerton, asistente graduada R.D. FNP, Virginia Tech

Revisado por Travis Mountain, profesor adjunto de agricultura y economía aplicada, Virginia Tech

Aprenda cómo salvar el dinero. Si compra en una manera inteligente, pueda vivir de un presupuesto fijo y continúe practicar una dieta sana. Si adopta estas prácticas, pueda obtener más valor por su dinero.

- Haga una lista del mandado o las compras antes de ir a la tienda. Compre solamente lo que está en la lista del mandado.
- Vaya a comprar los víveres cuando no tenga hambre. Esto le facilitará apegarse a su lista del mandado.
- Elija una tienda o supermercado donde pueda sacarle mejor provecho a su dinero. Generalmente usted tiene que pagar precios más altos en las tiendas de conveniencia. Los supermercados casi siempre tienen precios más bajos que las tiendas pequeñas porque pueden comprar su mercancía en mayores cantidades.
- Para economizar, compre productos de marca de la tienda en lugar de productos de marcas más promocionadas. Los productos de marca de la tienda a menudo son de tan buena calidad como los de marcas más conocidas.
- Compare precios usando el precio por unidad de varios productos. El “precio por unidad” (“unit price”, en inglés) normalmente aparece en el estante de la tienda. El precio por unidad es el costo del artículo por onza, cuarto, galón, libra, o cualquier otra unidad de medida.
- La leche descremada en polvo normalmente cuesta menos por porción que la leche fresca y puede ahorrarle mucho dinero si la usa para cocinar o beber. Mézclela con leche fresca para mejorar el sabor.
- Compre leche en envases de galón o medio galón ya que generalmente son menos costosos por taza que los cuartos o pintas. Compre el tamaño más grande que pueda usar en cuatro o cinco días.
- Las tajadas de queso envueltas individualmente son más costosas que cortar sus propias rebanadas. El queso en bloque a menudo es mejor para usted porque contiene más calcio que el queso en tajadas envuelto individualmente.
- Compare el precio de la carne, pescado y aves congeladas y enlatadas con las frescas. Las enlatadas pueden costar menos por porción que las frescas ya que normalmente no hay desperdicios. Asegúrese de revisar el nivel de sodio, que puede ser mayor en los enlatados.

Ejemplo:



Tenga en cuenta que el precio por unidad de las dos latas de sopa es igual; por lo tanto, el comprador no está ahorrando al comprar el tamaño más grande. Comparar el precio por unidad de productos similares le garantiza que obtendrá la mejor opción posible sin tener que hacer cálculos matemáticos.

10. Compre pollo y pavo en lugar de carne roja ya que normalmente son menos costosos. Comprar pollo y pavo puede ser una mejor opción porque contienen más proteína y menos grasa que muchos otros tipos de carne. Asegúrese de fijarse en el número de porciones cuando revise el precio por libra.



11. Ahorre dinero comprando un pollo entero y cortándolo usted misma en piezas.

12. Los cortes de carne menos tiernos tales como cadera, lomo, y paleta son menos costosos, pero tan nutritivos como los cortes más tiernos. Cocínelos adecuadamente –a fuego lento o guisados– y quedan deliciosos.

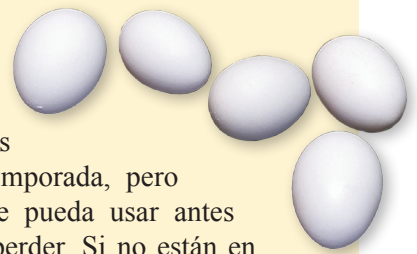
13. La carne molida (90% sin grasa o más) es generalmente una buena opción, si es bastante magra. La carne molida extra magra rendirá más al cocinarse. También es más baja en calorías, grasa saturada y colesterol que la carne molida regular.



14. Compre una pieza de lomo de cerdo y córtelo en chuletas. A menudo es más económico comprar un corte de carne grande y dividirlo en porciones o para varias comidas, que comprar las piezas por separado.

15. Los huevos vienen en diferentes tamaños (mediano, grande, y extragrande o jumbo) y usualmente etiquetados con un precio por unidad, frecuentemente en onzas. Si no necesita un huevo de un tamaño en especial, escoja el tamaño basado en el precio por unidad más bajo.

16. Las frutas y vegetales frescos son más económicos cuando están en temporada, pero compre solo lo que pueda usar antes de que se echen a perder. Si no están en temporada, los vegetales y frutas enlatadas y congeladas serán más económicas que las frescas. Además, estudios recientes demuestran que son excelentes fuentes de vitaminas y minerales.



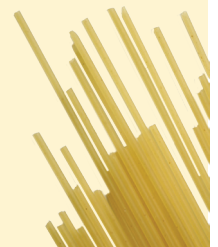
17. Prepare más comidas en casa. Las mezclas y productos precocidos normalmente cuestan más. Pida a un agente de Extensión o a un asistente del programa que le dé recetas para preparar sus propias mezclas.

18. Coma cereales calientes en lugar de cereales listos para comer. Los cereales calientes cuestan menos por porción que los cereales listos para consumir. Asimismo, compre su cereal en un recipiente o caja grande para economizar, en lugar de comprar cajas de cereal por porciones individuales cereal.

19. Compre arroz regular y otros granos integrales en lugar de las opciones instantáneas o precocidas.



20. La pasta (macarrones, espagueti, fideos) es una buena opción debido a su precio y buena nutrición. La pasta de estilo simple es generalmente menos costosa que las de estilo más elaborado. La de grano integral es más rica en fibra que la blanca, aunque su precio es ligeramente superior.



Para consejos,
visítenos en:



www.movemore.ext.vt.edu



www.facebook.com/vafnp



The U.S. Department of Agriculture (USDA) is an equal opportunity provider and employer. This material is funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP which provides nutrition assistance to people with low income. It can help you buy nutritious foods for a better diet. To find out more, contact your county or city Department of Social Services or to locate your county office call toll-free: 1-800-552-3431 (M-F 8:15-5:00, except holidays). By calling your local DSS office, you can get other useful information about services.