



5

Las compras de alimentos: CONSEJOS PARA AHORRAR DINERO

¡Aquí están algunos consejos útiles para obtener la mejor nutrición con su dinero para la comida!

1 SIGA SU LISTA DE COMPRAS

Las demostraciones y estantes especiales en el supermercado a veces pueden distraer a los compradores de lo que realmente necesitan. Para asegurar que está comprando lo que necesita y siguiendo su lista, hágase estas preguntas:

- ¿Puedo permitirme esto?
- ¿Realmente necesito estos alimentos?
- ¿Cómo voy a usar estos alimentos?
- ¿Puedo preparar una comida con estos alimentos?
- ¿Me ahorrará dinero comprar esto ahora?
- ¿Lo voy a usar antes de la fecha de caducidad?



2 VUELVA A LO BÁSICO

Los alimentos de conveniencia como las cenas congeladas, verduras precortadas y arroz o avena instantáneo le cuestan más que si prepara sus comidas por sí mismo. **¡Tómese tiempo para preparar su propia comida y ahorre dinero!** De esta manera, obtendrá más de los alimentos que le gusta comer. También, considere preparar comidas y congelarlas para usar más tarde.





Las compras de alimentos: CONSEJOS PARA AHORRAR DINERO

ENCUENTRE ALIMENTOS EN OFERTA



- 3** >> **Lea el folleto de ofertas.** Éstos usualmente aparecen a mitad de semana. Se encuentran en la entrada del supermercado, en el periódico o en el sitio web de la tienda.
- >> **Busque hacia arriba y hacia abajo para ahorrar dinero.** Amenudo las tiendas ponen los alimentos más caros a la altura de los ojos. Puede ahorrar mucho buscando en los estantes superiores e inferiores.
- >> **Pida un vale "rain check".** Si se les acabó un alimento en oferta, pida a la tienda un vale "rain check". Esto le permitirá pagar el precio de oferta cuando el alimento esté disponible de nuevo. No puede combinar los vales "rain check" con sus beneficios WIC, pero puede usarlos para sus alimentos que no son de WIC.
- >> **Pida consejos.** ¡Pregunte a sus amigos y familiares dónde van de compras y dónde encuentran las mejores ofertas!

4 ELIJA LA MARCA DE LA TIENDA EN LUGAR DE LAS MARCAS GRANDES

La mayoría de los supermercados ofrecen su propia marca de productos, que a menudo es menos cara que las marcas grandes. La calidad usualmente es similar.



5 PRUEBE ALIMENTOS A GRANDEL O EN PAQUETES GRANDES

- >> Cuando sea posible, intente comprar alimentos en cantidades mayores.
- >> Algunas opciones son paquetes familiares de pollo, carne de res molida o pescado, y bolsas más grandes de papas y verduras congeladas.
- >> Si compra un paquete grande de un alimento fresco, como carne, ave o pescado, divídalo en paquetes de un tamaño para una comida.
- >> Etiquete los paquetes y congélelos para usar más tarde.
- >> Antes de ir de compras, verifique que tenga suficiente espacio en su congelador, refrigerador o despensa.
- >> Compre alimentos en grandes cantidades que ya usa y disfruta.

Tome esta lección para aprender:

- Cómo comprar más alimentos nutritivos por el mejor precio.
- Cómo aprovechar al máximo sus beneficios WIC.
- Cómo usar folletos y programas de fidelidad de las tiendas, y cupones.

Para empezar:

- Visite wichealth.org
- Seleccione **Inscríbese**
- Ingrese su información
- Elija un nombre de usuario y una contraseña
- Seleccione **Empezar**
- Elija la categoría: **Planear comidas y meriendas sencillas**
- Elija la lección: **Aprovechar al máximo su dinero para la comida**

