

Alimentación saludable sin gastar mucho - Adaptado para comunidades latinoamericanas

¿Tiene un presupuesto fijo o sus ingresos son limitados o simplemente está tratando de gastar menos en comida? Cocinar en casa y limitar sus porciones ayudan mucho.

Siga leyendo para leer sobre consejos útiles sobre alimentación saludable sin gastar mucho.



Medidas que puede tomar

Planee por anticipado

Planear sus comidas ayuda a evitar el desperdicio, aprovecha su dinero al máximo y ayuda a prevenir las compras impulsivas. Estos son algunos consejos para planear sus comidas:

- ¡ Busque las ofertas de la semana en periódicos, folletos de supermercados y en línea.
 - ¡ Investigue el precio regular de los alimentos para saber si las ofertas realmente le están ahorrando dinero.
 - ¡ Compre alimentos que necesita regularmente cuando estén de descuento. Es una ganga solo si puede hacer uso de la comida que compra.
 - ¡ Use aplicaciones para su smartphone que ofrezcan cupones o devoluciones de dinero como anuncios y cupones Flipp-Weekly o compare folletos de supermercados en línea como
 - ¡ Pregunte al cajero en su supermercado si puede enviar cupones por correo electrónico o correo postal y si la tienda puede igualar precios.
 - ¡ Si un artículo en venta se ha agotado, pida un vale (“rain check”)

- | Use recetas para planear sus comidas o para tener ideas de menús y usar los productos que encuentre en oferta.
 - | Evite las recetas en las que se usan ingredientes 'de un solo uso' que probablemente no volverá a usar. En vez de ello, planee comprar ingredientes que pueda usar de varias formas como avena que puede usar en cereales calientes o como relleno cuando prepare hamburguesas.
- | Planee comidas y refrigerios para varios días o hasta semanas. Piense en su comida en base al alimento más costoso que generalmente será la carne.
- | Revise su refrigerador y su alacena para ver qué tiene en casa y después escriba su lista de comestibles.

Ir de compras

- | Lleve sus propias bolsas reciclables (¡las bolsas de plástico cuestan dinero extra!).
- | Haga sus compras en supermercados de descuento. Por lo general, las tiendas pequeñas de autoservicio tienen menos variedad y los precios son más altos.
 - | Pregunte si su supermercado cuenta con un programa de fidelización como una tarjeta de puntos que le dé comestibles gratis.
- | Busque ofertas en toda la tienda, no solo en los lugares obvios que están al nivel de su vista. Los productos que se colocan al nivel de su vista suelen ser los más costosos.
- | Compare los precios de distintos alimentos y marcas de diferentes tiendas. Por lo general, las marcas propias son más económicas y ofrecen el mismo valor nutritivo que las marcas de calidad superior.
 - | Considere el costo por unidad. El costo por unidad muestra el precio de los alimentos por un monto específico, que por lo general es 100 gramos. Casi siempre está escrito en la misma etiqueta que el precio del artículo y esto hace que sea más fácil comparar precios por la misma cantidad de comida.
 - n Por lo general, las cantidades más grandes de productos son más económicas.
 - n Este es un ejemplo del costo por unidad en dos paquetes

de diferente tamaño de avena cortada que muestra que el paquete más grande de avena es una mejor compra.

Tamaño de paquete de avena cortada	Costo por paquete	Costo por unidad
840 g	\$3.29	\$0.39 por 100 g
360 g	\$2.49	\$0.69 por 100 g

- i Compare los precios de los dispensadores a granel. Comprar a granel le permite comprar justo la cantidad que necesita (como especias).
- i Compre verduras y frutas frescas de temporada cuando su precio sea el más bajo. Cómprelas congeladas en otras épocas del año. Es menos costoso y la calidad es excelente.
- i Apéguese a su lista de comestibles para evitar comprar comida que no necesita. También evite ir de compras cuando esté con hambre o tenga prisa.
- i Trate de ir de compras a la hora en que la tienda ofrezca artículos rebajados que suele ser casi al final del día o después de un día festivo.
- i No compre agua o refrescos embotellados. Mejor tome agua del grifo que es más saludable, menos costosa y evita desperdicios. Agréguele rebanadas de lima o limón para darle sabor.
- i Compre principalmente a lo largo de las paredes más alejadas del supermercado en donde encontrará más alimentos que son menos procesados.
- i Evite los alimentos preparados pues a menudo cuestan más que si los preparara usted mismo. Por ejemplo:
 - i Un bloque de queso cuesta menos que el queso rallado.
 - i Los frijoles refritos caseros cuestan menos que los frijoles refritos en lata
 - i Un coctel de frutas casero cuesta menos que la fruta preparada o en lata

- | Pida que un dietista registrado le dé un recorrido gratuito por el supermercado. Estos recorridos le enseñan sobre alimentación saludable, a leer etiquetas y basar sus compras en el mejor valor.

Cocine

- | Prepare grandes cantidades de comida que pueda refrigerar o congelar
 - | Por ejemplo, compre carne molida de descuento y prepare una cantidad grande de salsa para espagueti para una cena de pasta y congele el resto para preparar lasaña otra noche.
- | Use su olla eléctrica de cocción lenta para preparar un solo platillo completo, incluyendo guisos, estofados y sopas. Cocinar la carne lentamente ayudará a que esta se ablande. También puede agregar col y lentejas a las sopas y papas para que rinda más su platillo.
- | Piense en unirse a una cocina comunitaria o pregunte a sus familiares y amigos si pueden cocinar juntos para compartir el trabajo, ¡y así todos se llevan comida a casa!
- | Añada verduras cocidas que le hayan sobrado o vegetales que se estén marchitando a sopas, guisos o sofritos.

Las mejores compras de categorías de alimentos... y qué hacer con ellas

Verduras y frutas

- | Compre frutas y verduras en temporada o cuando estén de descuento y congele una parte para usarlas después.
 - | Consejo: ¡escriba la fecha en la comida que congele!
- | Compre bolsas grandes de verduras congeladas sencillas como espinaca o maíz y frutas como piña o mango si tiene espacio en el congelador. ¡Son igual de nutritivas que cuando las compra frescas!
- | Compre verduras y frutas frescas 'que acaban de pasar su época ideal' como plátanos que puede encontrar en la sección de verduras y frutas de descuento del supermercado.
- | Evite comprar vegetales o frutas preparadas. Córtelas o lávelas usted mismo.
- | Verifique si los artículos empacados previamente como las naranjas



y los aguacates cuestan más a granel o uno por uno. También piense si puede usar todos esos artículos antes de que se echen a perder o expiren.

- | Use concentrados de jugo 100% congelados en vez de jugos en caja o embotellados. Evita las “bebidas” de frutas que pueden ser menos costosas y además son menos nutritivas.
- | Agregue pasas o albaricoques secos cortados a los panques o barras de pan que son más económicos que muchos frutos secos.
- | Prepare sus propios aderezos para ensalada – pruebe con 125 mL (½ taza) de aceite vegetal más 125 mL (½ taza) de vinagre o jugo de limón y sus hierbas favoritas para condimentar.
- | Coseche sus propias hierbas o frutas y verduras o únase a un jardín comunitario en donde vive.
- | Únase a programas de compras de frutas y verduras a granel para aprovechar los descuentos (como Garden Fresh Box, Good Food Box o agricultura sostenida por la comunidad (CSA, por sus siglas en inglés)).

Cereales y derivados

- | Cocine arroz, pasta, cebada, quinua o granos enteros usted mismo. Es más económico y más saludable que las mezclas empacadas que por lo general son altas en sodio (sal) y grasas y bajas en fibra.
- | Compre productos de grano entero de descuento o del día anterior como panes, bagels, bollos y tortillas, y congele lo que no consumirá inmediatamente. Puede usarlos para sándwiches tostados de queso, quesadillas o budín de pan caseros.
- | Prepare panques y barras de pan caseros en vez de comprarlos. Congele lo que no necesite para usarlo después.
- | Compre sus cereales naturales a granel como avena y agregue su propia fruta en vez de comprar paquetes de porciones individuales.
- | Intente agregar quinua, salvado de trigo o avena a pasteles de carne, ensaladas o estofados y use menos carne.



Carne y productos alternativos

- | Consuma huevos ya que son una buena fuente de proteína y los

puede preparar de muchas formas como huevos cocidos, omelets, ensalada de huevo, huevos a la diablo o revueltos con arroz.

- | Elija mantequilla de maní porque se puede usar en vez de carne en sándwiches o con galletas saladas de grano entero.
- | Use legumbres (porotos/frijoles/judías, guisantes y lentejas) con más frecuencia añadiéndolos a pastas o arroz, ensaladas, sopas o guisos.
- | Elija cortes más económicos de carne para los guisos y córtelos usted mismo.
 - | Trate de comprar pecho de res, cuadrada de res, redondo de ternera, lomo de cerdo o costillas.
- | Use vísceras como hígado de res, puerco y pollo en estofados, sofritos o sopas.
- | Use atún o salmón enlatado en sándwiches, en rellenos o ensaladas.
- | Compre pescado congelado sin sazonar. Agréguele jugo de lima o limón y sus hierbas favoritas para darle sabor.
- | Compre espaldillas y muslos de pollo en vez de pechugas que son más económicos. O ase un pollo entero y use los restos para sándwiches y sofritos y luego prepare sopa o consomé con los huesos.
- | Use tofu en pedazos, desmoronado o en cubitos mezclado con su carne o pollo favoritos en sofritos para disminuir el costo de las carnes o el pescado.
- | Agregue maní, semillas de girasol o de calabaza sin sal a las galletas o panes pues son menos costosas que muchas otras nueces y semillas.



Leche y productos alternativos

- | Compre el tamaño más grande de leche, queso y yogur que pueda almacenar. Las bolsas de leche o la mayoría de los quesos duros se pueden congelar para usarlos después. Evite las porciones individuales de queso o yogur porque generalmente cuestan más.

- Use leche descremada en polvo o leche evaporada en vez de leche fresca. Bébala o agréguela a sopas, estofados, salsas, pudines o productos de pastelería.



Prepare esta ensalada colorida de porotos/frijoles/judías y maíz para la cena como alternativa a un platillo con carne.

Ensalada colorida de porotos/frijoles/judías y maíz

Ingredientes		
1 lata (19 oz)	Porotos/frijoles/judías negras, escurridas y remojadas	1 lata (540 mL)
1 lata (12 oz)	Granos de maíz/elote escurridos	1 lata (341 mL)
1 taza	Tomates cortados	250 mL
½ taza	Pimiento verde o rojo cortado	125 mL
½ taza	Cebolla morada cortada	125 mL
¼ taza	Perejil fresco cortado	50 mL
Aderezo		
2 cda.	Vinagre de vino tinto o vinagre balsámico	25 mL
1 cda.	Aceite de oliva	15 mL
½ cda.	Comino	2 mL
½ cda.	Ajo picado finamente	2 mL
½ cda.	Salsa de ají picante (opcional)	2 mL
¼ cda.	Sal	1 mL
	Pimienta negra	

Sp: Healthy Eating While Spending Less - Adapted for Latin American Communities

© 2017 Dietitians of Canada. Todos los derechos reservados. Puede ser reproducido en su totalidad siempre que la fuente sea reconocida.

Esta información no tiene la intención de reemplazar los consejos de su doctor o una asesoría individual con un dietista registrado. Únicamente tiene fines educativos e informativos.

1. Ensalada: En un recipiente grande combine los porotos/frijoles/judías, el maíz, los tomates, el pimiento, la cebolla y el perejil. Coloque a un lado.

2. Aderezo: En un recipiente pequeño o taza medidora mezcle bien el vinagre, el aceite, el comino, el ajo, la salsa de ají picante, si desea, sal y pimienta al gusto. Vierta sobre la ensalada.

Para 10 porciones, rinde 5 tazas (1.25L)

Nutrientes por 1/10 de receta		
Calorías: 94	Carbohidratos: 17 g	Proteína: 4 g
Grasa: 2 g	Fibra: 3 g	

Receta de "Cook Great Food" Dietitians of Canada, pg. 163 (2001).



Recursos Adicionales

- 1 Una alimentación sana con la Guía Alimentaria Canadiense www.hc-sc.gc.ca/fn-an/alt_formats/hpfb-dgpsa

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.

Distribuida por: