

PROTEÍNAS DE BAJO COSTO

Busque las carnes que están en oferta y cómprelas. Compre piezas grandes (pollos enteros y carnes para asar) y córtelas usted misma para ahorrar dinero.



A continuación le damos una lista del grupo de las proteínas de donde puede hacer sus compras:

Frijoles secos	Alverjas secas
Mantequilla de maní	
Huevos	Carne molida
Hígado	Pollos enteros
Atún enlatado	Puerco fresco
Pavo	Trozos de carne
Bacalao congelado	

Las comidas sin carne, aunque solamente una vez por semana, son una manera muy económica y nutritiva de hacer que le alcance el dinero.

Trate de consumir entre 5 y 6 onzas de proteínas diarias.

PRODUCTOS LÁCTEOS DE BAJO COSTO

Los alimentos de bajo costo del grupo lácteo incluyen:

Leche en polvo sin grasa
Leche desnatada y de 1%
Yogurt sin grasa o bajo en grasa
Queso fresco
Queso americano
Queso en trozos grandes



Para ahorrar dinero en productos lácteos:

- ◆ Elija el recipiente más grande que pueda utilizar, sin desperdiciar el contenido
- ◆ Desmenuce y ralle el queso usted misma

Trate de consumir diariamente el equivalente de 3 tazas de productos lácteos por su contenido de calcio.

Las personas mayores de 2 años deberían consumir leche desnatada o leche baja en grasa (1%).

DOS MANERAS SIMPLES DE AHORRAR DINERO

- ◆ No vaya de compras con el estómago vacío
- ◆ No desperdicie la comida— planifique sus comidas para que consuman todos los alimentos que compran

Salsa de Maíz Fresco y Tomate

1 taza trocitos de tomates frescos
½ taza granos de maíz, frescos o congelados
½ taza trocitos de cebolla
2 dientes de ajo, picaditos
2 cucharadas jugo de lima
2 cucharadas cilantro fresco, cortado fino
Sal al gusto
Chile jalapeño picaditos (opcional)

1. Combine todos los ingredientes.
2. Sirva con totopos de maíz o por encima de tacos. Da 6 porciones.

¡Solamente tiene 25 calorías por porción y también es una fuente buena de la vitamina C!

COMER BIEN POR MENOS DINERO

El Cambio es Bueno...

¡Especialmente en la Caja Registradora!



Sugerencias para ahorrar dinero al comprar alimentos

Universidad de Rhode Island
Programa de Educación Nutricional
SNAP-Ed

1-877-Food-URI (1-877-366-3874)

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés)

del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

THE UNIVERSITY OF RHODE ISLAND
web.uri.edu/SnapEd



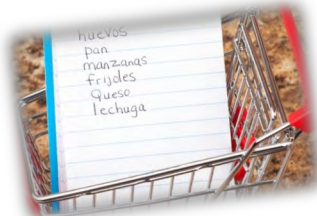
¡PLANIFIQUE SUS COMIDAS!

POR QUE:

- El planificar le ayuda a comprar solamente lo que necesita. Ahorrará dinero y desperdiciará menos comida.
- El planificar ayuda a que sus comidas sean más saludables para usted y su familia.

COMO:

- Siéntese y vea las circulares de los supermercados y sus recetas favoritas.
- Escriba lo que comerá en cada comida durante las próximas 1 o 2 semanas. Planifique sus comidas con los alimentos que están en oferta, los de temporada y con los que ya tiene disponible.
- Saque una lista de compras de su plan de comida. Adjunte los cupones de ofertas a la lista para usarlos al pagar.
- Cuando vaya de compras, ¡MANTÉNGASE DENTRO DE LA LISTA!



GRANOS DE BAJO COSTO

Los granos son alimentos que generalmente tienen bajo costo. Busque los que indican que son “100% granos enteros,” añadiendo así otro beneficio a su salud. Entre los alimentos de cereales de bajo costo se incluyen los siguientes:

Harina de maíz	Harina
Avena	Sémola
Arroz	Farina
Macarrones	Fideos

Cereales como: maíz, trigo y hojuelas de salvado, arroz soplado, avena, trigo rallado

Panes y panecillos
Galletas integrales
Palomitas de maíz sin reventar



Para ahorrar cuando compre granos:

- ◆ Añádales su propio sazón y salsa al arroz y a la pasta
- ◆ Compre cereales simples en paquetes grandes y añádales frutas cortadas o secas para endulzarlos
- ◆ Busque ofertas en la sección de los panes y repostería del día anterior

Consuma entre 5 y 6 onzas diarias de granos y asegúrese de que “la mitad de éstos sean enteros.”

VEGETALES DE BAJO COSTO

Consuma 2 tazas y media de vegetales al día para mantener una buena salud y ¡elijá una variedad de colores!

Buenas compras:

- * vegetales de la temporada
- * vegetales en oferta
- * vegetales enlatados o congelados simples, como espinaca, alverjas y vegetales mixtos
- * jugo 100% puro de vegetales
- * productos de tomate enlatados



- * Entre los vegetales frescos se incluyen:

Repollo	Zanahorias
Apio	Cebollas
Maíz	Ejotes
Calabacines	Brócoli
Camotes	Nabos

Papas
Col rizada, acelga y otras hojas verdes

FRUTAS DE BAJO COSTO

Compre frutas frescas de la temporada y cualquier fruta que esté en oferta. Compre frutas enlatadas que están empacadas en su propio jugo en lugar de jarabe.

Las siguientes frutas pudiera obtenerlas a bajo costo:

Naranjas	Bananos
Manzanas	Uvas
Mangos	Mandarinas



Puré de manzana

También: Jugos 100% puros de naranja, toronja, manzana, uva, piña

100% Juice

Compre jugos congelados y añádales agua usted misma. Elija jugos 100% puros en lugar de bebidas con sabor a jugo. La etiqueta le indicará si es jugo 100% natural.

Trate de consumir 2 tazas de fruta al día.

Sugerencia: Mezcle jugo 100% de uva con seltzer simple y logre un delicioso sustituto a la soda.