

# Coma Bien

Consejos de Comida, Nutrición y Salud de la Academia de Nutrición y Dietética



## Cómo alimentarse bien con un presupuesto limitado

Para aprovechar al máximo su presupuesto alimentario y obtener la mejor nutrición hay que empezar con un poco de planificación extra antes de ir de compras. Existen varias maneras de ahorrar dinero al alimentarse. Los siguientes consejos le servirán para alimentarse bien sin romper su presupuesto.

### Planifique lo que va a comer

Antes de dirigirse a la tienda de alimentos, planifique las comidas y los refrigerios (bocaditos) de la semana. Examine las recetas para ver qué ingredientes hacen falta. Fíjese en los alimentos que ya tiene y haga una lista de los que necesita comprar. Al comprar con una lista, tendrá menos probabilidad de comprar artículos extras que no necesita.

### Decida las cantidades que va a preparar

La preparación de las recetas en grandes cantidades con la duplicación de sus ingredientes le ahorrará tiempo en la cocina más tarde. Las porciones extras pueden utilizarse en almuerzos u otras comidas en otros días de la semana, y los sobrantes se pueden congelar para otra ocasión en recipientes aparte. Además, los alimentos que se compran a granel casi siempre salen más baratos.

### Decida dónde va a hacer sus compras

Fíjese en su periódico local, en línea y en la tienda si tienen descuentos y cupones, especialmente cuando se trata de los ingredientes más caros como lo son las carnes y los mariscos. Ya en la tienda, compare los precios de las diferentes marcas y los diferentes tamaños de la misma marca para ver cuál tiene el precio más bajo por unidad. El precio por unidad suele encontrarse en el estante, justo debajo del artículo.



### Compre alimentos de temporada

Las frutas y los vegetales frescos de temporada suelen ser más fáciles de conseguir y posiblemente mucho más baratos. Los mercados de agricultores son otro buen lugar donde comprar artículos agrícolas de temporada. Solo recuerde que hay vegetales y frutas frescos que no duran mucho. Cómprelos en pequeñas cantidades para que no tenga que botar los que se le dañen.

### Pruebe los artículos agrícolas que vienen en lata o congelados

En ciertas épocas del año, es posible que las frutas y los vegetales de lata o congelados sean más baratos que los frescos. En el caso de los artículos de lata, opte por aquellos cuyas etiquetas indiquen que se trata de frutas enlatadas en 100% jugo y de vegetales "con bajo contenido de sodio" (low sodium) o "sin sal agregada" (no salt added).

### **Centre su atención en alimentos nutritivos de bajo costo**

Ciertos alimentos tienden a ser más baratos, así que usted puede aprovechar al máximo esos dólares de su presupuesto alimentario si consigue recetas que requieran los siguientes ingredientes: frijoles (habichuelas/porotos/caraotas/alubias/judías), chícharos (guisantes/ arvejas) y lentejas; camotes (batatas/boniatos); papas blancas; huevos; mantequilla de cacahuete (maní); salmón, atún o cangrejo de lata; granos como la avena, el arroz integral, la cebada o la quinua, y frutas y vegetales de lata o congelados.

### **Fíjese en el tamaño de las porciones**

Comer demasiado, aunque se trate de alimentos y de bebidas más baratos, equivale a más dólares y más calorías. Utilice platos, tazones y vasos más pequeños a fin de tratar de controlar el tamaño de las porciones. Llene la mitad de su plato con frutas y vegetales, y la otra, con granos enteros y con carnes magras, aves, mariscos o frijoles. De esa manera, resulta sencillo tener una comida equilibrada y, a la vez, controlar los costos y las porciones. Para completar la comida, agregue un vaso de leche descremada o de leche baja en grasa o, como postre, una porción de yogur descremado.

### **Prepare sus propios refrigerios saludables**

La comodidad se paga, así que los refrigerios, hasta los saludables, suelen costar más cuando se venden por separado. Prepare sus propios refrigerios con la compra de envases grandes de yogur bajo en grasa o de queso cottage que debe dividir en recipientes de 1 taza. En vez de comprar mezclas de nueces y frutas secas, cómprelas por separado y mézclelas con pretzels o cereal de grano entero; almacénelas en recipientes herméticos en porciones pequeñas. Los granos para hacer palomitas de maíz y las frutas enteras frescas de temporada también tienden a costar menos en comparación con los artículos preempacados.

### **Comience un jardín o visite un mercado de agricultores**

Un jardín puede ser muy divertido, especialmente para los niños, y una forma más asequible de comer

frutas y verduras. Las plantas se pueden comenzar a partir de semillas o comprar a un precio bajo. Otra forma de aumentar la variedad de productos que su familia consume es visitando un mercado de agricultores. Muchas comunidades ofrecen la oportunidad de comprar frutas y verduras cultivadas localmente que están en temporada por menos dinero del que pagaría en la tienda. Busque y descubra dónde está el mercado de agricultores más cercano en su área.

### **Apaga tu sed con agua**

El agua del grifo es una forma económica de mantenerse hidratado. Sustituir bebidas endulzadas por agua corriente no solo puede ahorrarle dinero, sino que también puede ayudarlo a reducir las calorías adicionales de los azúcares agregados.

---

**Para obtener recomendaciones a dietistas nutricionistas registrados y más información en materia de alimentación y nutrición, visítenos en [www.eatright.org](http://www.eatright.org).**

## **eat right<sup>®</sup> Academy of Nutrition and Dietetics**

La Academy of Nutrition and Dietetics (Academia de Nutrición y Dietética) es la mayor organización mundial de profesionales de nutrición y alimentación del mundo. El compromiso de la Academia consiste en mejorar la salud nacional y fomentar la dietética a través de la investigación, la educación y la defensa de la profesión.

Esta hoja de consejos es cortesía de: