

Cómo comer saludablemente dentro de su presupuesto

¿Sabía usted qué las personas que planean su compra antes de ir a la tienda ahorran cientos de dólares en alimentos todos los años? Muchas personas piensan que el comer saludablemente es demasiado caro. Pero hay muchas maneras de comer saludablemente sin salirse de su presupuesto. El tomar la decisión de empezar a comer saludablemente es el primer paso. El segundo paso es saber lo que debe comprar y establecer un plan de compra.

¡Haga una lista y apéguese a ella!

El hacer una lista hará que no compre cosas que no necesita realmente. Mire los anuncios semanales de las tiendas en su zona y busque las mejores ofertas de opciones saludables. Todo el mundo sabe que las frutas y las verduras son buenas para usted. El comprarlas cuando están de temporada o comprar las opciones congeladas le puede ayudar a ahorrar dinero. Para la carne, compare el precio por libra y considere comprar porciones mayores si son más baratas y congelar la parte que no use. No elija solamente el envase que conoce. Muchas veces, los artículos con la marca de la tienda están más al alcance de su bolsillo que los artículos de marca comercial conocida.

Revise las etiquetas.

¡Los artículos alimenticios congelados o en lata pueden ser saludables! Lea las etiquetas de los alimentos y elija los artículos con bajo contenido en sal y azúcar. Esta es una buena manera de asegurar que lo que compra es más saludable. Busque:

- Verduras en agua con un contenido bajo en sal
- Frutas enlatadas en agua, sin jarabe
- Verduras congeladas sin salsa
- Frutas congeladas, sin azúcar añadida
- Sopas con bajo contenido en sodio con base de caldo en vez de crema

- Arroz instantáneo de granos integrales en vez de los paquetes de arroz con sabores.

Compre artículos que puede usar más de una vez.

¡Las sobras no tienen por qué ser aburridas! Sea creativo(a) y piense cómo puede cocinar una vez y comer dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros normalmente son una fuente de proteína de bajo costo que se pueden usar en varias comidas. Hornee el pollo con verduras para cenar una noche y después use las sobras para la cena del día siguiente. Desde tacos a sofritos o sopa, ¡las posibilidades son infinitas!

Compre a granel.

Ir con un amigo(a) o familiar a comprar grandes cantidades de artículos puede ayudarle a gastar menos. Si no tiene con quién comprar los artículos a granel, sepárelos en porciones más pequeñas. Congele las porciones para poder usarlas más tarde rápida y fácilmente.

