

Una alimentación saludable a su manera

Consuma una alimentación saludable sin salirse de su presupuesto



Siga estos tres pasos sencillos para escoger y preparar comidas saludables sin descuidar su bolsillo. Marque los consejos que va a seguir.

Paso 1: Planifique antes de hacer el mercado.

Rodrigo: Yo planifico lo que voy a preparar para las cenas de toda la semana. Luego hago la lista de víveres y nunca hago el mercado cuando tengo hambre. Así me limito a comprar las cosas de la lista y no compro productos costosos por antojo. Como ya tengo todos los ingredientes de mis comidas, no tengo la tentación de pedir una pizza ni de salir a buscar comida rápida. Comer en casa me ayuda a mantenerme dentro de mi presupuesto y a comer mejor.

Lea el volante de ofertas de la tienda para ver qué rebajas especiales ofrecen esa semana.

- Planifique sus comidas teniendo en cuenta los artículos que estén en rebaja. Busque las carnes magras, los productos lácteos sin grasa o bajos en grasa, y las frutas y verduras frescas o congeladas que se destaquen esa semana.

Vaya al mercado con una lista.

- Haga una lista **antes** de ir al mercado cuando esté planificando qué comidas quiere hacer para la semana. Límitese a comprar las cosas de la lista y no compre nada por impulso... ni compre cosas que se salgan de su presupuesto.

Paso 2: Compre lo mejor y haga rendir su dinero.

Carla: Yo compro las frutas y verduras frescas de temporada y así ahorro dinero. Si quiero fresas o moras en invierno, las compro congeladas. Cuando veo que las pechugas de pollo o de pavo están rebajadas, compro varios paquetes y congelo lo que me sobre para usarlo después.

Compre productos que estén rebajados y marcas genéricas o que lleven la marca de la tienda.

- Compre los productos que se destaquen en el volante de la tienda. Compre las marcas de la tienda o las genéricas, porque por lo general cuestan menos que las marcas registradas.

Elija alimentos congelados.

- Compre verduras congeladas que no tengan salsas ni mantequilla. Son tan buenas como las frescas y pueden costar mucho menos.

Compre cantidades grandes y luego divídalas en casa en porciones individuales.

- Mezcle una caja grande de cereal integral con uvas pasas y una pizca de canela. Ponga el cereal en bolsas pequeñas para tener bocadillos listos en todo momento.
- Pele una bolsa grande de zanahorias y córtela en trozos. Repártala en bolsas pequeñas para los almuerzos o para tener bocadillos saludables a cualquier hora.



Si desea más información, visite <http://www.healthfinder.gov/espanol/>

(continúa al reverso de la página)

Los cambios pequeños pueden producir grandes resultados

Paso 3: Haga comidas que cuesten menos.

Paulina: Haga rendir el dinero haciendo una segunda comida con lo que le sobre. Solo tiene que agregar otras cosas que ya tenga en la despensa. Yo tomé el pollo asado que sobró de anoche y lo corté en trozos pequeños. Luego le añadí una lata de frijoles negros, una cebolla picada, dos dientes de ajo, hierbas y tomates picados. En quince minutos hice una comida barata y sabrosa, ¡y mi familia comió una cena saludable!

❑ Haga una segunda comida o un plato acompañante con lo que sobre.

Haga rendir el dinero agregando ingredientes que tenga a mano para preparar una segunda comida o un plato acompañante delicioso.

- Use el pollo o el pavo sobrante en guisados, sopas, chile, sofritos con poco aceite o tacos.
- Con el arroz integral que le quede, haga sopas y guisados. Si quiere un fabuloso plato acompañante, prepare arroz integral con verduras y mézclelo con un huevo batido en una sartén que ha rociado con aceite en espray.
- Agregue las verduras cocidas o crudas que le hayan sobrado a las ensaladas, las tortillas de huevo o los guisados. Combínelas con pasta integral y atún enlatado en agua y tendrá una comida saludable y económica.
- Mezcle las frutas frescas o enlatadas (en jugo natural) que le hayan sobrado con yogur sin sabor y bajo en grasa, o con requesón bajo en grasa. También puede agregarle fruta a un plato de avena y tendrá un desayuno muy saludable.

❑ Prepare comidas sin carne uno o más días de la semana.

- Reemplace la carne por frijoles. Es una manera menos costosa de consumir proteínas sin grasa. Los frijoles y el arroz integral son maneras nutritivas de hacer rendir el dinero. Póngales lentejas a las sopas. Son deliciosas, se cocinan rápidamente y están repletas de proteínas y fibra.
- Haga desayuno a la hora de la cena. Prepare una tortilla de verduras con huevos, espinacas, tomates, champiñones y queso semidescremado. Sírvala con frutas y tostada integral. A los niños les encantará el «día al revés», que además se ciñe a su presupuesto.

❑ Busque recetas en Internet.

- Busque recetas saludables en Internet. Solo tiene que escribir en el buscador la frase «comidas saludables y económicas». También puede visitar <http://recipefinder.nal.usda.gov/index.php?Language=SP> para conseguir ideas de recetas saludables e ideales para el bolsillo.



Esperamos que estas ideas sobre cómo hacer rendir su presupuesto le ayuden a consumir comidas saludables.