

Consejos para Seleccionar Opciones de Comidas Económicas

Antes de la tienda de comestibles:

- Revise su despensa para ver lo que tiene en casa antes de crear su lista de compras
- Escanee circulares semanales para ver los ahorros actuales
- Busque en el internet cupones que pueda utilizar para sus productos favoritos
- Haga un inventario de sus cupones
- Planifique su viaje haciendo una lista de los artículos antes de comprar en línea o visitar la tienda



En la tienda de comestibles:

- Regístrese para obtener su tarjeta de descuento de la tienda
- Busque productos de la marca de la tienda local para obtener más artículos asequibles
- Compre frutas y verduras de temporada. Suelen ser más frescos y menos costoso. Si un producto no está en temporada, vea si hay una opción congelada o enlatada disponible. Sin embargo, asegúrese de comprar un producto con poco sodio y sin azúcares añadidos.
- Si compra carne a granel, separe y separe en porciones lo que compra y congélelo en pequeños contenedores con la fecha de compra. Esto ahorrará tiempo a largo plazo para una comida rápida del tamaño adecuado para equilibrar su plato y evitar el desperdicio de alimentos.
- Preste atención a las ventas de artículos a granel, como granos, incluido el arroz, la quinua o la avena.
- Visite www.choosemyplate.gov para obtener más ideas sobre cómo presupuestar las comidas.