



Alargando los Dólares para Comida

(Making the Most of Your Food Dollars: Food Shopping on a Budget)

Comprando alimentos según el presupuesto

Se necesita planear para comprar alimentos según un presupuesto. Siga estos pasos para obtener más por su dinero:

Paso 1: Haga un presupuesto para alimentos.

Determine cuánto dinero tiene para comida. Incluya el valor de cupones para comida. Usted y su instructor pueden trabajar juntos para hacer un presupuesto mensual para comida.

Si compra una vez por semana, divida en cuatro su presupuesto mensual para comida para saber cuánto tiene para comida cada semana.

Si planea comprar en la tienda artículos no comestibles, como jabón para trastos, asegúrese de presupuestar dinero para estos artículos.

Paso 2: Planee comidas y bocadillos para su familia para una semana.

- ✓ Revise qué alimentos tiene a la mano. Planee usar esos alimentos.
- ✓ Revise los anuncios en el periódico o los volantes de la tienda para saber las baratas semanales.
- ✓ Planee usar los sobrantes para otras comidas durante la semana.
- ✓ Asegúrese de incluir alimentos de los cinco grupos de alimentos de la Pirámide Guía de Alimentos.
- ✓ Incluya comidas sin carne para alargar sus dólares para proteína.

Paso 3: Haga una lista de compras de los alimentos que necesita para hacer las comidas y los bocadillos de su menú.

Usted y su instructor pueden trabajar juntos para determinar cuánto necesita de esos alimentos.

Revise para ver si tiene cupones para alimentos en su lista.

Paso 4: Revise su lista de compras y presupuesto.

¿Es una lista que se apega a su presupuesto de comida? Su instructor puede tener más consejos de cómo rebajar los costos de alimentos.

Alargando los Dólares para Comida

Comprando alimentos según el presupuesto

Guía para una lista de compras

Frutas y vegetales frescos

Frijoles y arvejas (chícharos)

Frutas y vegetales enlatados

Leche, queso y yogurt

Pan, cereal, arroz, pasta, tortillas
y otros productos de granos

Carnes, pollo, pescado y huevos

Misceláneos

Alimentos congelados

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-501 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director