



Consejos prácticos: Alimentación saludable con un presupuesto reducido

Índice de Materias

- Cómo comenzar
- Créditos

Cómo comenzar

Existen formas de comer de manera saludable dentro de su presupuesto. Le sorprenderá ver cómo invertir sólo un poco de tiempo adicional puede hacerle ahorrar dinero. Y cuanto más tiempo invierta —en planificar, hacer las compras y cocinar— más dinero ahorrará.

Ahorre dinero aprendiendo y planificando:

- Planifique y haga las compras para las comidas de una semana de una sola vez. Si usted ya tiene los ingredientes para la cena en su cocina, es menos probable que salga a comer o que compre comidas precocinadas costosas durante la semana.
- Lleve una lista de las sobras que tenga en el refrigerador y en el congelador. De ese modo, no se echarán a perder debido a que usted se olvide de que las tenía. Y puede usar la lista cuando planifique las comidas de la siguiente semana.
- Mire los avisos de tiendas de comestibles para encontrar ofertas, de manera que pueda aprovisionarse de artículos que sepa que utilizará. En ocasiones, puede ahorrar dinero comprando más cantidad de algún artículo. Por ejemplo, algunas tiendas podrían darle un descuento si compra 12 latas de caldo de pollo en lugar de comprar sólo 2 o 3.
- Sepa cuánto cuestan los alimentos. De ese modo, puede distinguir cuándo una oferta que figura en un aviso es realmente buena.
- Utilice cupones de descuento. A menudo, las personas que invierten tiempo en guardar y organizar los cupones de descuento ahorran mucho dinero.
- Aprenda a cultivar sus propias verduras. Si no tiene espacio suficiente para hacerlo, averigüe si hay un jardín comunitario en su vecindario. O bien, intente cultivar algunas verduras o hierbas en su porche o en una habitación a la que llegue el sol.
- Piense en cuántas comidas precocinadas puede tachar de su lista planificando algo más saludable y menos costoso. Por ejemplo:
 - En lugar de comprar "chips" (como papas fritas), compre palomitas de maíz sin cocer que pueda hacer en el hogar.

- En lugar de comprar postres preelaborados, prepare sus propias galletas, pasteles o panecillos ("muffins").
- En lugar de comprar refrigerios envasados, compre galletas saladas y mantequilla de cacahuate (maní) para preparar sus sándwiches como pequeños refrigerios pequeños. O coma frutas frescas o secas como refrigerios.
- En lugar de comprar cereales fríos endulzados, compre avena u otros cereales calientes.

Ahorre dinero en la tienda de comestibles:

- Siempre lleve una lista al hacer las compras. Procure no comprar cosas que no estén en su lista, pero manténgase abierto a ofertas de artículos que no esperaba comprar, pero que sabe que utilizará.
- Hacer las compras con familiares puede costarle dinero si le convencen para que compre cosas que no están en su lista. Haga las compras solo si es necesario.
- Compre frutas y verduras frescas de estación. Es más probable que sean más frescos y que cuesten menos dinero.
- Compre verduras congeladas. Se seleccionan en el momento justo de madurez, tienen tantas —o más— vitaminas y minerales que las verduras frescas y cuestan menos dinero.
- Compre artículos de las marcas de las tiendas, en lugar de artículos de marcas reconocidas.
- Compre en el pasillo de alimentos sin envasar, donde algunos artículos, como frijoles (habichuelas), arroz, pastas y otros alimentos secos, podrían ser menos costosos.

Ahorre dinero en otros lugares:

- El pan integral es más saludable que el pan común, pero por lo general cuesta más dinero. Si usted tiene una panadería de descuento en su comunidad, puede comprar el pan integral del día anterior con descuento.
- Busque frutas y verduras frescas en un mercado de productores o en un puesto de frutas y verduras frescas. A veces, los precios son más bajos que en la tienda de comestibles.
- En muchas huertas de frutas, dejan que los clientes elijan las frutas por sí mismos para ahorrar dinero.

Ahorre dinero en su cocina:

- Desarrolle sus habilidades para la cocina. Compre un buen libro de cocina general. Suelen encontrarse en tiendas de libros usados.
- Invierta en una olla de cocción lenta o Crock-Pot. Con una olla de cocción lenta usted puede comprar cortes de carne menos costosos, debido a que la cocción lenta durante un tiempo prolongado los deja tiernos y muy sabrosos. Además, el plato se cocina durante todo el día, mientras usted se encuentra en el trabajo o se ocupa de otra cosa.
- Aprenda a cortar un pollo en presas. Puede ahorrar dinero comprando pollos enteros y cortándolos en presas usted mismo. Además, puede hacer sopa con los huesos.
- Haga que las verduras sean su plato principal y sirva la carne como una guarnición más pequeña. También puede ahorrar dinero comiendo menos carne. Además, puede servir frijoles en lugar de carne.
- Prepare su propio almuerzo y lléveselo al trabajo.
- Use recetas de las que pueda preparar el doble o el triple, así puede congelar las sobras para después.
- Cuando una receta lleve leche, utilice leche en polvo descremada. Es menos costosa y no requiere refrigeración. Simplemente, mezcle la leche en polvo con agua para hacer sólo la cantidad que necesita.

Créditos

Revisado: 9 mayo, 2022

Autor: El personal de Healthwise

Evaluación médica:

Adam Husney MD - Medicina familiar

Martin J. Gabica MD - Medicina familiar

Kathleen Romito MD - Medicina familiar

Rhonda O'Brien MS, RD, CDE - Educador en diabetes certificado

Nota: El "documento para imprimir" no contiene toda la información disponible en el documento en línea. Parte de la información (por ejemplo, referencias a otros temas, definiciones o ilustraciones médicas) sólo está disponible en la versión en línea.



Esta información no reemplaza el consejo de un médico. Healthwise, Incorporated, niega toda garantía y responsabilidad por el uso de esta información.

© 1995-2022 Healthwise, Incorporated. Healthwise, Healthwise para toda decisión de salud y el logotipo de Healthwise son marcas registradas de Healthwise, Incorporated.