

Alimentación saludable: Maneras inteligentes de ahorrar dinero - [Healthy Eating: Smart Ways to Save Money]



La alimentación saludable es una de las mejores cosas que puede hacer para prevenir problemas de salud, como enfermedad cardíaca, diabetes y presión arterial alta.

¿Qué pasa si tiene un presupuesto limitado?

La alimentación saludable funciona con cualquier presupuesto. Y un poco de planificación de las comidas podría ahorrarle dinero.

Ahorre dinero planificando

- Planifique y compre las comidas para una semana de una sola vez. Tiene mayor probabilidad de quedarse en casa y comer ahí si tiene ya los ingredientes en su cocina.
- Tenga una lista de qué sobras tiene en el refrigerador y en el congelador. Las sobras no se desperdiciarán y puede utilizarlas cuando esté planeando las comidas de la siguiente semana.
- Vea los anuncios de la tienda de comestibles en busca de ofertas en los alimentos que utiliza mucho. Por ejemplo, piense en cinco alimentos que utilice en forma regular, y abastézcase de ellos cuando pueda comprarlos a menor precio.

Ahorre dinero informándose

- Entérese de cuánto cuestan los alimentos. Así usted sabrá cuando una oferta anunciada es realmente una buena opción.
- Aprenda a comparar los precios de los productos de acuerdo al contenido en peso, o "el precio por onza". Algunas veces el envase más grande no es el de mejor precio. Algunas tiendas le dan el precio por onza. O utilice una calculadora de bolsillo para calcular el precio.

¿Qué es una alimentación saludable?

La alimentación saludable comienza con el aprendizaje de nuevas maneras de comer, como agregar más frutas frescas, vegetales y granos integrales, así como reducir el consumo de alimentos que tengan mucha grasa, sal y azúcar. También significa comer una variedad de alimentos y no comer demasiado o demasiado poco de cualquier alimento.

Comer saludablemente no es estar a dieta. Significa hacer cambios con los que pueda vivir y disfrutar por el resto de su vida.

¿Cómo le ayuda la alimentación saludable?

La alimentación saludable le ayudará a lograr el equilibrio correcto de vitaminas, minerales y otros nutrientes. Le ayudará a sentirse en su estado óptimo y a tener mucha energía.

- Aprenda a cultivar sus propios vegetales. Si no tiene el espacio, vea si hay algún jardín comunitario en su vecindario. O intente cultivar algunos vegetales o hierbas en la terraza o en un área interior soleada.
- Acumule, organice y use cupones.
- Prepare alimentos saludables en el hogar. Por ejemplo, prepare palomitas de maíz en casa en vez de comprar papas fritas.
- Invierta en una olla de cocción lenta. Con una olla de cocción lenta puede comprar cortes de carne menos costosos, porque la cocción lenta con mayor tiempo los hace más tiernos. Agregar vegetales y frijoles (habichuelas) puede hacer la comida más abundante.
- Aprenda a cortar un pollo. Puede ahorrar dinero al comprar pollos enteros y cortarlos usted en piezas. Y haga una sopa con los huesos.
- Haga su propio almuerzo y llévelo al trabajo.
- Use recetas que pueda duplicar o triplicar, para que pueda congelar las sobras para consumirlas posteriormente.

Ahorre dinero en la tienda de comestibles

- Ir de compras con familiares le puede costar caro si le proponen comprar cosas que no están en su lista. Haga las compras solo si es necesario.
- Compre frutas y vegetales cuando estén en temporada. Es probable que estén más frescos y cuesten menos.
- Compre vegetales congelados. Se recogen en el momento máximo de la maduración y tienen la misma cantidad, o más, de vitaminas y minerales que los frescos. Y cuestan menos.
- Compre productos de las marcas de la tienda en lugar de las marcas conocidas.
- Compre en los pasillos de alimentos a granel, en donde los frijoles, el arroz, las pastas y otros alimentos secos podrían ser más baratos.

Ahorre dinero en su cocina

- Mejore sus habilidades culinarias. Compre un buen libro de cocina general. Busque libros de cocina en las librerías de libros usados.

Ahorre dinero en otras cosas

- El pan integral es más saludable que el pan común, pero por lo general cuesta más. Si tiene una panadería en su vecindario, puede comprar pan integral del día anterior con un descuento.
- Compre frutas y vegetales frescos en un mercado de productores locales o en un puesto de frutas y verduras. Los precios son a menudo más bajos que en la tienda de comestibles.
- En muchos huertos de frutas se les permite a los clientes recoger la fruta ellos mismos para ahorrar dinero.