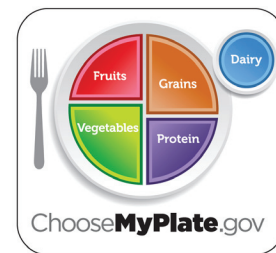


10 tips

Nutrition
Education Series

eating better on a budget



10 tips to help you stretch your food dollars

Get the most for your food budget! There are many ways to save money on the foods that you eat. The three main steps are planning before you shop, purchasing the items at the best price, and preparing meals that stretch your food dollars.

1 plan, plan, plan!

Before you head to the grocery store, plan your meals for the week. Include meals like stews, casseroles, or stir-fries, which “stretch” expensive items into more portions. Check to see what foods you already have and make a list for what you need to buy.



2 get the best price

Check the local newspaper, online, and at the store for sales and coupons. Ask about a loyalty card for extra savings at stores where you shop. Look for specials or sales on meat and seafood—often the most expensive items on your list.

3 compare and contrast

Locate the “Unit Price” on the shelf directly below the product. Use it to compare different brands and different sizes of the same brand to determine which is more economical.

4 buy in bulk

It is almost always cheaper to buy foods in bulk. Smart choices are family packs of chicken, steak, or fish and larger bags of potatoes and frozen vegetables. Before you shop, remember to check if you have enough freezer space.

5 buy in season

Buying fruits and vegetables in season can lower the cost and add to the freshness! If you are not going to use them all right away, buy some that still need time to ripen.

6 convenience costs... go back to the basics

Convenience foods like frozen dinners, pre-cut vegetables, and instant rice, oatmeal, or grits will cost you more than if you were to make them from scratch. Take the time to prepare your own—and save!

7 easy on your wallet

Certain foods are typically low-cost options all year round. Try beans for a less expensive protein food. For vegetables, buy carrots, greens, or potatoes. As for fruits, apples and bananas are good choices.



8 cook once...eat all week!

Prepare a large batch of favorite recipes on your day off (double or triple the recipe). Freeze in individual containers. Use them throughout the week and you won't have to spend money on take-out meals.

9 get your creative juices flowing

Spice up your leftovers—use them in new ways. For example, try leftover chicken in a stir-fry or over a garden salad, or to make chicken chili. Remember, throwing away food is throwing away your money!

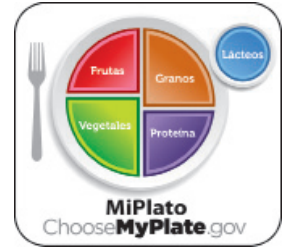
10 eating out

Restaurants can be expensive. Save money by getting the early bird special, going out for lunch instead of dinner, or looking for “2 for 1” deals. Stick to water instead of ordering other beverages, which add to the bill.

10 consejos

Serie de educación en nutrición

coma mejor dentro del presupuesto



10 consejos para ayudarle a que los dólares para la comida le rindan

¡Haga rendir su presupuesto de comidas! Hay muchas maneras de ahorrar dinero en la comida. Los tres pasos principales son planificar antes de comprar, comprar los artículos al mejor precio y preparar comidas que hagan rendir su presupuesto.

1 **planificar, planificar, planificar**
Antes de dirigirse al supermercado, planifique sus comidas de la semana. Incluya comidas como guisos, cazuelas o frituras, las cuales hacen rendir los productos caros en más porciones. Verifique que ingredientes tiene y haga una lista de los que necesita comprar.



2 **obtenga el mejor precio**
Busque ofertas y cupones en el periódico local, internet o supermercados. Para lograr ahorros adicionales pregunte por tarjetas de afiliado en la tienda donde hace sus compras. Busque ofertas en carnes y productos marinos, los cuales a menudo son los productos más caros de su lista.

3 **compare y busque diferencias**
Busque el “precio unitario” mostrado en el estante, directamente debajo del producto. Utilícelo para comparar diferentes marcas y tamaños del mismo producto y determinar cuál es el más económico.

4 **compre a granel**
Casi siempre es más barato comprar alimentos a granel. Por ejemplo los paquetes familiares de pollo, filete o pescado, bolsas de papa grandes y vegetales congelados. Antes de comprar, recuerde verificar si tiene suficiente espacio en el congelador.

5 **compre de acuerdo con la estación**
Comprar frutas y vegetales de temporada puede disminuir el costo y añadir productos frescos. Si no va a utilizarlas inmediatamente, compre las que necesitan tiempo para madurar.

6 **costos de conveniencia... regrese a lo básico**
Los alimentos procesados como cenas congeladas, vegetales cortados y arroz, avena o sémola instantáneos o pre-cocidos le costarán más. Ahorre preparándolos usted misma.

7 **impacto en su bolsillo**
Ciertos alimentos son opciones de bajo costo durante todo el año. Ensaye con los frijoles para obtener comidas baratas con proteínas. En cuanto a vegetales, compre zanahorias, verduras o papas. En cuanto a las frutas, las manzanas y los plátanos son buenas opciones.



8 **cocine todo de una vez... coma durante toda la semana**
Preparare lotes grandes de sus recetas favoritas en su día libre (doble o triplique la receta). Congele en recipientes individuales. Utilícelos durante toda la semana y no tendrá que gastar dinero en comidas para llevar.

9 **ponga a fluir sus jugos creativos**
Utilice las sobras en nuevas formas. Por ejemplo, pruebe el pollo sobrante frito, en una ensalada o haga ají de pollo. Recuerde, desechar alimentos es tirar el dinero.

10 **comer afuera**
Los restaurantes pueden resultar caros. Ahorre dinero obteniendo promociones especiales, salga a almorzar en lugar de ir a cenar, o busque ofertas de “2 por 1.” Pida agua en lugar de otras bebidas, las cuales suman a la cuenta final.