

# 10 consejos para comer bien sin gastar mucho

**1** Busque ofertas especiales en el periódico cada semana, y planee comidas con esos ingredientes. No compre alimentos precocinados o preparados—por ejemplo, comidas congeladas. Estos alimentos suelen costar más.

**2** Escoja comidas basadas en granos, tales como el arroz o fideos. En lugar de comprar arroz precocido o avena instantánea, compre el tipo regular. Cuestan menos. Use sólo pequeñas cantidades de carne.

**3** Compre alimentos sueltos (de la sección de “bulk foods” en la tienda). De este modo, puede comprar sólo la cantidad que necesita. También es una buena manera de probar nuevos granos sin gastar mucho.

**4** No bote las sobras. Si le sobran verduras, congélelas para hacer sopa. Prepare pan de plátano con los plátanos maduros, y use las otras frutas maduras en batidas.

**5** Vea qué hay en la cocina (no olvide las sobras) antes de ir de compras. Luego, haga una lista de compras. Compre sólo lo que está en la lista.

**6** Tome nota de cuáles alimentos bota con más frecuencia. Compre menos de estos alimentos la próxima vez.

**7** Compre menos comida rápida. Use el drive-through menos.

**8** Lea las etiquetas. Los tres primeros ingredientes son los más importantes. ¿Son ingredientes saludables o más bien azúcar y grasa?

**9** Piense antes de comprar. No les haga caso a los productos atractivos cerca de la caja; suelen ser caros. No compre nada simplemente porque tiene un cupón. Use los cupones sólo para comprar lo que necesita de veras.

**10** Tome agua del grifo/llave. Compre una botella y vuelva a llenarla una y otra vez. En poco tiempo se recupera el costo de la botella, además de proteger el medio ambiente.



**OSU**  
Oregon State  
UNIVERSITY  
Extension Service

Para más información sobre alimentos económicos, vea el boletín (en inglés) “Tips for Healthy, Thrifty Meals” <http://extension.oregonstate.edu/nep/osu-edmaterials#SFD>

El Servicio de Extensión (Extension Service) de Oregon State University ofrece programas educativos, actividades, y materiales sin discriminación basada sobre edad, color, incapacidades, identidad o expresión de identidad sexual, estado matrimonial, origen nacional, raza, religión, sexo, orientación sexual, o estado de veterano. El Servicio de Extensión de Oregon State University es una institución que ofrece igualdad de oportunidades.