

vitaMinuto

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

¿La economía está afectando su bolsillo?

10 consejos para ayudarle a comer más sano Y ajustarse a su presupuesto.

1. Organícese con anticipación y elabore una lista

Dedique un tiempo a planificar las comidas, elaborar una lista e ir de compras. Incluya algunas ideas de bocadillos saludables y menús principales. Organizarse con anticipación le ayudará a evitar comprar cosas de forma impulsiva.

2. Revise la sección de alimentos congelados

Las verduras congeladas se seleccionan y congelan en su mejor momento. Por lo general, son más frescas y económicas que sus equivalentes de la sección de frutas y verduras, y la sección de productos enlatados de la tienda. Revise en la sección de alimentos congelados si hay paquetes grandes de verduras a precios de oferta.

3. Compre productos de su proveedor local y de estación

Su puesto local de frutas y verduras o el mercado de productores pueden ser un excelente recurso para conseguir ofertas saludables. Cuantas menos millas tengan que trasladarse los alimentos, mejor será para el producto (y para el medioambiente). Compre con frecuencia para conseguir las mejores ofertas. Esté atento a las ofertas especiales de final del día.

4. Compre frutas y verduras frescas de rebaja

Las frutas y verduras son muy buenas para la salud, pero es posible que el precio de estos productos frescos sea todo un desafío para su presupuesto. Para aprovechar al máximo su dinero, revise la sección de rebajas de la tienda. A menudo, hay frutas y verduras maduras que se venden por una fracción del precio normal.

5. Cultive sus propios alimentos

Reduzca el precio de las frutas y verduras cultivando sus propios alimentos. Comience con una pequeña huerta en su jardín o en un jardín comunitario. Puede cultivar lechuga, hierbas y tomates frescos en una huerta armada en un contenedor en su patio o balcón. Cultive sus hierbas favoritas en una

plataforma o en pequeñas macetas junto a la ventana de la cocina, y córtelas para agregar un sabor fresco a sus comidas.

6. Esté atento a los descuentos

A todo el mundo le encantan las liquidaciones. Y cuando se puede combinar un precio de liquidación con un cupón y quizás un descuento, es aún mejor. Esté atento a las liquidaciones y los cupones ofrecidos en los folletos y el sitio web de su tienda.

7. Busque recetas

Cuando encuentre ofertas en la tienda, Internet es un excelente recurso para buscar recetas en las que se usen los productos que haya comprado. Simplemente ingrese el ingrediente específico como palabra clave.

8. Desempolva la olla de cocción lenta

La olla eléctrica de cocción lenta es una excelente forma de cocinar cortes de carne más económicos para sopas y guisos, y una gran aliada de las mamás ocupadas. Y si agrega verduras y frijoles, aumentará aún más la cantidad de proteínas. No hay nada mejor que llegar a casa y que nos esté esperando una comida lista para disfrutar, y el aroma de la cena en el aire.

9. Compre en grandes cantidades

Si vive en una ciudad pequeña o una zona rural que no tiene cerca un supermercado grande o una tienda con descuentos, viaje una vez por mes a una ciudad más grande para comprar una buena provisión de alimentos no perecederos. Aproveche las ofertas especiales en alimentos básicos como sopas, pastas, arroz y productos enlatados.

10. Las palomitas de maíz son un bocadillo saludable y divertido

Evite las costosas palomitas de maíz para microondas, que tienen una gran cantidad de sal y mantequilla. Con un recipiente para hacer palomitas de maíz y los granos necesarios comprados en una tienda con descuentos, puede hacer unas palomitas de maíz saludables por un precio súper económico. ¡Y se harán en el mismo tiempo que en el microondas!

