



Ahorrando dinero mientras come fuera

Cuando los investigadores hablan de la cantidad de comida que es desperdiciada por los americanos cada año, los números varían desde los \$43 mil millones a \$100 mil millones. Lo importante es que es demasiado. Y eso quiere decir que parte de esa pérdida sale de su bolsillo. Esta carta informativa de FFEF contiene ideas para mantener ese dinero en su cartera. Como en muchas cosas, hay varios puntos de vista sobre cual es la mejor manera de ahorrar dinero en alimentos. Pensamos en incluir varios de esos puntos de vista y dejar que sea usted quien decida cual es el que mejor funciona para usted. ■



Maneras de evitar el desperdicio

El hacer compras para evitar el desperdicio puede requerir una inversión de tiempo al principio. Pregúntese a usted mismo ¿que tengo más, tiempo o dinero? Si su respuesta es tiempo, valdría la pena invertir ese tiempo en alguna buena planificación para comprar la comida en el supermercado. Tenga presente al estar planeando sus comidas que, mientras más largo sea el período de tiempo que usted intenta planear, usted será menos exacto. Quizás sea una buena idea tratar de hacer las compras cada dos o tres días para empezar y asegurarse de que usted sólo comprará lo que utilizará. Mientras mas practique, con el tiempo usted será capaz de planear sin desperdiciar alimentos.

Mientras planea sus comidas, tenga en cuenta cuanto tiempo necesitará para preparar las mismas. No planee comidas que tomen una hora para ser preparadas en una noche en la cual usted sólo tiene media hora para preparar la cena, esto debido a otros compromisos que usted ha hecho con tiempo. Esta es a menudo una de las razones por la que los alimentos van a dar a la basura. Debido a que el tiempo es corto, puede acabar ordenando comida rápida o cenar fuera, provocando que lo que usted pensó iba a cocinar se vaya a la basura.

Cada vez que usted prepare su lista de víveres, haga un inventario de que víveres quedaron desde la última vez que hizo sus compras. ¿Qué compró demás? ¿Qué compró y nadie se quiso comer? Cada semana usted podrá ajustar sus planes hasta reducir al mínimo la cantidad de desperdicios. Tal como los sobrantes se vayan acumulando, periódicamente tenga una noche de sobrantes en la que haga una comida con estos. Descubra que tan creativa puede ser.

Cuando guarde sobrantes en el refrigerador, marque la fecha en que los guardó con un marcador permanente en una cinta adhesiva o en el paquete. Mantenga un marcador y una cinta adhesiva cerca del refrigerador para hacerlo fácil. Los contenedores de vidrio son mejores ya que es fácil ver el contenido y mucho mas fácil de limpiarse y reutilizarlos. Revise su refrigerador todos los días para asegurarse de que no tiene alimentos que pronto estarán caducos. Si así lo hace, asegúrese de incluirlos en su próxima comida para que no se desperdicie. Haga lo mismo con la comida de su alacena. Verifique la fecha de caducidad en las comidas empaquetadas y enlatadas; así puede asegurarse de utilizarlas antes de que expiren.

Continúa en la página 3

Diferentes maneras de comprar por mayoreo

Las compras por mayoreo son lo opuesto de comprar para evitar el desperdicio. Aunque ambos métodos esperan tener el mismo resultado -ahorrarle dinero en la compra de sus víveres —El comprar por mayor requiere de un proceso de pensamiento diferente. Lo que va a suceder es que se va a permitir obtener lo que suene bien en cualquier día en particular, en lugar de tener que ir a la tienda a comprar, pudiendo obtenerlo de su propia alacena.

1. Comience con una lista básica de compras. En esta lista agregue los alimentos que usted usualmente compra. Piense en las comidas que cocina más a menudo. Ponga los ingredientes principales para dichas comidas en su lista, por ejemplo: patatas deshidratadas, pasta, carne molida, etc.

Cuando vaya a la tienda a comprar sus víveres, compre al final los artículos perecederos y póngalos todos juntos en el carrito del supermercado, de esta forma se mantendrán fríos. Pida a quien empaqueta sus víveres, que coloque toda la comida fría junta. Si usted compró alimentos calientes de la cocina del supermercado, mantenga por separado esos alimentos de los fríos en su carrito del supermercado.

2. Una vez que tenga su lista básica principal, comience a revisar los anuncios del supermercado. Si uno de los artículos de su lista está en oferta por un excelente precio, por ejemplo: si la pasta está en oferta y la oferta dice “compre una y llévase otra gratis,” compre tantas como su presupuesto se lo permita — aun que sea sólo un paquete extra.

3. Ahora usted está comenzando su almacenaje de alimentos. Trabaje con su lista de víveres de esta manera hasta que haya acumulado grandes cantidades de todos los ingredientes que usa con más frecuencia. Pero asegúrese de sólo comprar por mayoreo cuando los artículos están en oferta. Los supermercados por lo general promueven el mismo artículo en oferta cada 6 o 12 semanas, por lo que en los próximos tres meses, los artículos en su lista estarán en oferta por lo menos una vez. Cada vez que usted compra artículos en oferta, usted está ahorrando dinero.

4. Usted querrá comprar la cantidad menor posible de los artículos que no tienen descuento. Si nada de su lista está en

oferta una semana, puede considerar el cambiar el menú para esa semana. En ocasiones un artículo está en venta por \$1.59, la semana próxima a \$1.29 y la próxima esta en \$.99. Es posible que le tome algún tiempo el saber cuando un artículo está en un precio realmente bueno. Pero no se desespere, eventualmente lo conseguirá.

Una sopa es una gran manera de usar los sobrantes. Utilice tomate de sus víveres o una lata de tomates en cuadritos, esto como base y agregue cualquier vegetal, carne o frijoles. Una olla eléctrica (Crock pot) hace fácil el cocinar dicha sopa durante el día y tener lista la cena cuando usted la necesite.

5. Tal como las semanas vayan pasando, su almacén de comida irá creciendo, algunas semanas más rápido que otras. Cuando piense en algún artículo adicional que le gustaría almacenar, añádalo a su lista y revise las ofertas. Los cupones pueden aumentar sus ahorros.

Continúa en la página 3

Las maneras en que hacemos las compras

Hay dos formas de hacer las compras cuando usted esta tratando de ahorrar dinero. El primero, y probablemente el que usted más comúnmente oye es comprar por mayoreo. Este consejo funciona generalmente pero en ocasiones se confunde con “compre tanto como pueda por la menor cantidad de dinero posible.” Este es un buen consejo si se planea cuidadosamente, especialmente si usted tiene una familia numerosa.

El segundo consejo, el cual no se escucha tan a menudo pero puede ser igual de eficaz. Este consejo está basado en la idea de que usted sólo compre lo que su familia necesita para evitar el desperdicio. Una investigación hecha en el 2005 indicó que los americanos tiran aproximadamente el 14 % del alimento que compran. Si su presupuesto para comprar víveres es de \$400 por mes, la investigación indica que usted tira cerca de \$56 en alimentos por mes. Esto es más de \$600 por año. Sería mucho más agradable si usted pudiera usar estos \$600 dólares en vez de desperdiciarlos.

LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE LOS ALIMENTOS PUEDEN SER CONGELADOS

| ALIMENTO CONGELADO | TIEMPO |
|--------------------------------------|------------|
| Tocino y salchicha | 1-2 Meses |
| Estofados | 2-3 Meses |
| Huevos blancos o sustitutos de huevo | 12 Meses |
| Comidas congeladas | 3-4 Meses |
| Aderezo, carne o aves de corral | 2-3 Meses |
| Jamón, embutidos y almuerzos | 1-2 Meses |
| Carne, carnes crudas | 4-12 Meses |
| Carne, filetes crudos o chuletas | 4-12 Meses |
| Carne molida cruda | 3-4 Meses |
| Carne cocida | 2-3 Meses |
| Aves de corral, sin cocer toda | 12 Meses |
| Aves de corral, partes sin cocer | 9 Meses |
| Vísceras crudas de aves de corral | 3-4 Meses |
| Aves de corral, cocidas | 4 Meses |
| Sopas y guisados | 2-3 Meses |
| Carne silvestre de caza, sin cocer | 8-12 Meses |

Continúa de la página 2

6. Cuando las cosas se pongan difíciles, tal como cuando usted tiene un presupuesto reducido para sus víveres y su almacén tarda mucho en crecer, tome una hoja de control para recordarse lo que usted está ahorrando. Por ejemplo: digamos que su pasta preferida cuesta \$1.59 por paquete, Esta semana está en oferta por "Compre una y llévese otra gratis". Se trata de una buena oferta, por lo tanto usted puede reducir algo extra de sus compras semanales y puede comprar 4 paquetes. Normalmente esto le costaría \$6.36, sin embargo; esta semana esto sólo le costará \$3.18 porque usted obtiene dos de los paquetes de forma gratuita. Estos pequeños ahorros se suman hasta que esté eventualmente haciendo un ahorro significativo.

Seguirá funcionando de esta manera hasta que usted tenga un muy buen almacén y su congelador lleno de artículos comprados en grandes ofertas. Con una buena y cuidadosa planeación, usted no tendrá porque pagar el precio completo por un artículo nuevamente. Con la creación de un almacén de alimentos que contenga alimentos los cuales usted comerá, esto a excelentes precios, usted será capaz de realmente reducir sus cuentas del supermercado.

7. Almacene sus alimentos correctamente. Con el fin de sacar el mayor provecho de sus compras de alimentos por mayoreo, usted debe almacenar los alimentos

Cueza a vapor las verduras frescas para la cena y guarde el agua de cocción como caldo para la sopa o el arroz. El cocido a vapor es una gran manera de preservar las vitaminas y minerales en las verduras frescas, lo cual se pierde cuando usted las hierve.

adecuadamente para que no se estropeen. Conservas y alimentos envasados son relativamente fáciles de almacenar. Sólo asegúrese de rotar las latas y paquetes a fin de que los más viejos sean utilizados primero y no sólo sean puestos en la parte de atrás hasta que se echen a perder. A continuación se muestra una gráfica que indica la cantidad de tiempo que los alimentos pueden ser congelados y aún conservan su sabor y nutrientes. Los alimentos congelados permanecen seguros indefinidamente; de lo que usted tiene que preocuparse es por el sabor y los nutrientes. ■

Maneras de evitar el desperdicio

(continúa de la página 1)

Usted también puede tomar una semana u otro período de tiempo de vez en cuando en el cual no compre ningún alimento adicional hasta que usted haya usado todo el alimento que tiene a la mano. En vez de correr a la tienda cuando usted se queda sin algo, oblíguese a usar lo que quedo. Esto no sólo asegura que nada se vaya a la basura, sino que también se cerciora de que sus alimentos se roten total y regularmente.

Las frutas y verduras frescas constituyen una importante cantidad de alimento que se tira. La gente los compra con el deseo de querer comer más saludables, pero acaban tirándolas a la basura ya que no tienen tiempo para prepararlas. Si usted descubre que aún tira dichos alimentos, trate de comprarlos congelados en vez de frescos. De esa manera usted será capaz de mantenerlos durante más tiempo. Usted también puede tratar de comprar frutas y verduras frescas que se mantengan por mucho más tiempo. Las manzanas, naranjas, zanahorias, calabazas, patatas y cebollas, son alimentos frescos que se conservan por mucho más tiempo que algunos otros alimentos. Las frutas y verduras frescas son ricas en nutrientes, por lo tanto; es bueno incluirlas en su plan de comidas tanto como le sea posible. Cuanto más tiempo pasen los alimentos en su refrigerador, más vitaminas y minerales perderán, así que: si usted tiene tiempo para comprar poco cada dos o tres días, sus alimentos se mantendrán mucho más frescos. ■

Diferentes maneras de ahorrar en comida para bebe

Si usted tiene bebés en casa, sabe que tan caro puede ser proporcionarle alimentos nutritivos y una buena higiene. ¿Usted también sabía que la mayoría de los fabricantes de alimentos para bebés proveen cupones y diferentes maneras de ahorrar dinero en sus sitios Web? A continuación le proporcionamos una lista de sitios Web que puede visitar para encontrar cupones y ofertas por correo electrónico, las cuales pueden ayudarle a ahorrar. Usted puede buscar por más sitios en el Internet.

Similac
<http://www.welcomeaddition.com>

Gerber Club
<https://www.gerber.com/register>

Gerber Baby Food
<http://www.gerber.com/coupons>

Beech Nut
<http://beechnut.com>

Earth's Best Baby Food
<http://www.earthsbest.com/promos/>

Su periódico dominical generalmente ofrece cupones para pañales, alimentos para bebés, platillos y utensilios para bebé, así como varias marcas de fórmula para bebé. Si usted no recibe el periódico, quizás podría pedirle a alguien que si lo recibe (uno amigo o miembro de la familia) que tome los cupones para usted. Las farmacias también ahora envían circulares con buenos ahorros en productos. Si usted no puede encontrar que alguien le guarde los cupones, usted puede recoger copias de dichos circulares en la tienda misma. Usted también puede preguntar al departamento de servicio al cliente en su supermercado local si ellos tienen clubes especiales para bebés. Es posible que cuenten con reembolsos de dinero cuando usted compra cierta cantidad de producto para bebé. Otra buena fuente de cupones para suministros de bebé es la oficina de su pediatra. La próxima vez que usted lo visite, pregunte por cupones o muestras que tengan disponibles.

Consejos para hacer su propia comida de bebe

¿Sabía que usted puede hacer sus propios alimentos para bebés, y que son más nutritivos y definitivamente menos costosos que los alimentos para bebés comprados en la tienda? A menudo los padres piensan que debe haber algo bueno sobre la comida para bebés comprada en tiendas de

marcas famosas lo cual justifique el precio alto. No es verdad. No hay nada mágico sobre la comida para bebés. Los alimentos para adultos que son semejantes

en consistencia a la comida para bebé son igualmente buenos, pero cuestan mucho menos. Un tarro de zanahorias de alimentos para bebés, por ejemplo: cuesta casi como una libra entera de zanahorias frescas. Los alimentos para niños en tarros ofrecen la conveniencia, pero usted puede encontrar los envases plásticos pequeños de almacenaje que funcionan del mismo modo y que usted puede utilizarlos en repetidas ocasiones.

Un muy buen método para almacenar alimentos para bebés hechos en casa es el congelador. Congele alimentos que usted hizo puré, tal como verduras y frutas cocidas a vapor, esto en bandejas de cubitos de hielo. De esta manera usted tendrá las porciones pre-medidas de una onza de alimento. Solo llene las bandejas y cúbralas con plástico. Después de que se congele el alimento, quite los cubos de la bandeja y almacénelos en bolsas plásticas para congelador marcándolas con la fecha.

Cuando usted necesite derretir el alimento para comer, ponga la cantidad que usted necesita en el refrigerador. Se descongelará en unas cuatro horas. No derrita el alimento a temperatura ambiente. Si usted necesita el alimento más rápido que en cuatro horas, usted puede derretir el alimento colocando los cubos en un tazón pequeño y entonces coloque el tazón en un tazón más grande que contenga agua caliente. Este método toma unos veinte minutos. Si el alimento hecho puré esta demasiado espeso para su bebé, agregue un poco de agua o fórmula hasta lograr la consistencia deseada. ■

.

Comida para bebe de arroz, manzana y calabaza

- 1 calabaza cocida sin cascara
- 1-2 tazas de arroz integral cocida
- 1/2 tazas de puré de manzana

Haga puré los ingredientes en una licuadora. Agregue agua tal como sea necesarian para obtener una consistencia suave. Diluya la consistencia.

(Encontrada en www.wholesonebabyfood.com)

Family Financial Education Foundation

ACCESS EDUCATION SYSTEMS

Derechos de Autor 2006, todos los derechos reservados

724 Front Street, Suite 340

Evanston, WY 82930

(307) 789-2010, toll-free (888) 292-4333

www.accesseducation.org

