

## ESTIRE SU PRESUPUESTO PARA COMIDA

### Estrategias en la compra de alimentos

Revise qué tiene en la alacena, despensa, refrigerador y congelador antes de comprar. Mantener sus almacenes de comida organizados le permite ver lo que necesita al instante.

#### **Abastecimiento**

Tener a la mano los ingredientes que usa con frecuencia le permite guardarlos juntos más fácil y rápido. Llene su alacena con productos que tengan vida de almacén larga, como alimentos enlatados y secos. Reemplace frecuentemente – en la puerta de la alacena pegue una lista con los productos que debe reemplazar la próxima vez que vaya de compras. Compre productos por mayoreo solo si tiene el espacio para almacenarlos y los consumirá antes de su fecha de caducidad.

#### **Planeé las Comidas**

Puede planear las comidas de toda la semana o de algunos días a la vez, lo que le funcione mejor, pero la clave es planear. Comience con los platillos favoritos y después considere lo que puede hacer con las sobras. Por ejemplo, el pollo asado con vegetales de hoy se puede convertir en la sopa de pollo de mañana, tacos de pollo o arroz con pollo frito.

#### **Anótelo**

Haga una lista de compras antes de ir al súper. Asegúrese primero de haber checado el refri, el congelador, la despensa y la alacena.

### Estrategias para Almacenar los Alimentos

#### **Organice las Áreas para Almacenar Alimentos**

Agrupe los alimentos similares así sabrá lo que tiene. Por ejemplo, guarde los vegetales enlatados en una misma repisa de su alacena, guarde las frutas y verduras en su propia zona en el refrigerador para ver fácilmente lo que debe reponer. Lo mismo para los alimentos en el congelador – guarde carnes en una sola área y evite que se vayan al fondo y olvide su existencia.

#### **Fíjese en las Fechas**

Cuando compre productos frescos, como lácteos, carne, alimentos frescos pre-empacados, verifique fechas y etiquetas de caducidad. Los alimentos pueden consumirse después de la “fecha preferente” (etiqueta de calidad), pero no los consuma después de la fecha que dice “antes de” (etiqueta de seguridad).

#### **Almacene Adecuadamente**

Guarde frutas y verduras en el refrigerador y lávelas antes de comerlas. Mantenga los cajones del refri limpios y secos – cúbralos con toallas de papel para absorber humedad adicional.

### **Congele Adecuadamente**

Si compra alimentos congelados por mayoreo, como carne, vuelva a sellarlos y póngales fecha así no los dejará en el congelador por mucho tiempo. Si congela carne o sobras para usarlos después, asegúrese de que estén bien cocinados y fríos entonces envuélvalos con lo mínimo de aire posible. En el caso de pan o alimentos horneados, envuélvalos en aluminio y guárdelos en bolsas con fecha.

### **Cómo Usar los Alimentos & Estrategias para Reusar**

#### **Considere las Sobras**

La mejor manera de hacer rendir su dinero es aprovechar al máximo la comida que prepara. Cuando planea la comida, recuerde lo que puede hacer con las sobras, y cómo puede usar los ingredientes que quedaron de lo que compró para preparar la comida.

#### **Ideas Creativas para Usar las Sobras**

Estas son algunas ideas para convertir las sobras en comidas nuevas:

- Agregue a un sofrito o al arroz frito
- Rellene pimientos, calabazas o berenjenas
- Agregue a una frittata
- Use como ingrediente para un risotto
- Use para tacos, quesadillas, tostadas o enchiladas
- De relleno para sandwiches en rollo o burritos
- Agregue a una ensalada fría, de lentejas o granos
- Agregue a un platillo con frijoles
- Sirva sobre pasta
- Use como ingrediente en una sopa
- Use como ingrediente para tartas o guisados