

Compras inteligentes

Es importante planificar antes de comprar. También puede hacer algunas cosas después de llegar a la tienda. Estos consejos también pueden ayudarle a usted y a su familia a tomar decisiones más inteligentes y a ahorrar dinero.



Use la lista

Hacer una lista solo ayuda si la usa. Asegúrese de llevar la lista de compras y acuérdesse de leerla. Si tiene problemas para recordar llevar la lista, envíesela por mensaje de texto, establezca un recordatorio en su teléfono o use una aplicación de notas si tiene un teléfono inteligente.

Busque ofertas

En la tienda, tome todos los folletos de ofertas. Revise si alguno de los productos de su lista está en los folletos. Busque la publicidad de ofertas en línea si quiere usarla para planificar sus comidas anticipadamente.

Compare los precios unitarios

Cuando vaya a decidir entre dos productos, use el “precio unitario” para ayudarle a escoger la opción que le ofrezca mayor valor a usted. El precio unitario, que se encuentra en la etiqueta de precio del anaquel, le muestra cuánto cuesta el producto por unidad de medida, por ejemplo, en onzas. Una lata de ejotes de 8 onzas (227 ml) puede costar menos que una lata de 14.5 onzas (411 ml), pero probablemente pagará más por onza. Si compra la lata más grande, puede ahorrar dinero al pagar menos por onza. Sin embargo, algunas veces los productos más grandes no le ofrecen un mejor valor que un producto más pequeño, así que recuerde revisar los precios unitarios para saberlo.

Recuerde que la mejor oferta no siempre es la mejor opción. Si su familia no se comerá toda la lata grande de ejotes y termina desperdiciando una parte, la lata más pequeña sería una mejor opción para su familia. Los productos empaquetados para su conveniencia, como la fruta en vaso, generalmente tendrán un precio más elevado por unidad que otros productos.

En otro boletín, hablaremos sobre cómo empacar los alimentos en casa para que sean prácticos cuando usted o su familia tengan que desplazarse.

¿Sabía que...?

Si un producto está en oferta, pero ya se agotó, en la mayoría de las tiendas puede pedir un vale por la promoción. Este vale le permitirá comprar ese producto al precio de oferta cuando vuelva a estar en existencia, aunque ya no esté en oferta.



© istock.com/tyler-olson

RECETA DE LA SEMANA



Recuerde lavarse las manos y preparar los alimentos de una manera higiénica y segura.

Ensalada de zanahoria, naranja y pasas (6 porciones)

1. Ralle **2 zanahorias grandes** con un rallador.
2. Pele **2 mandarinas** y separe los gajos.
3. Mezcle las zanahorias ralladas y los gajos de mandarina con **½ taza de pasas**.
4. Agregue a la mezcla **½ de taza de yogur natural** y revuelva.
5. Disfrútelo ahora o enfríelo en el refrigerador para disfrutarlo más tarde.

Receta adaptada de la oficina de Extensión de Michigan State University. (2015). *Eating Right Is Simple Recipe Set* [Recetas: Comer bien es sencillo].



© istock.com/cheche22



Los programas de la oficina de Extensión de MSU tienen algo que ofrecer para cada miembro de su familia

La oficina de Extensión de Michigan State University ofrece la amplia información y recursos de MSU directamente a las personas, comunidades y organizaciones para ayudarlas a mejorar sus vidas.

La oficina de Extensión de MSU le ofrece educación, relevante, de bajo costo y basada en evidencia científica para atender las necesidades de adultos, jóvenes y familias en comunidades urbanas y rurales y ayudarlos a estar sanos en todas las etapas de sus vidas. El objetivo de los programas es ayudarle a desarrollar las habilidades necesarias para comprar y preparar alimentos nutritivos y a bajo costo, aumentar su actividad física y hacer rendir más el presupuesto de alimentos.

Los programas de la oficina de Extensión de MSU para niños y jóvenes tratan sobre las necesidades y problemas de los niños desde el nacimiento hasta los 19 años, ofrecen a los padres recursos educativos sobre el desarrollo de sus hijos y les dan a los jóvenes la oportunidad de desarrollar sus habilidades tanto para el liderazgo como para la vida práctica mediante los programas de 4-H.

Para obtener más información o participar en una clase, comuníquese con la oficina local de Extensión de MSU en su condado o visite www.msue.msu.edu.

BUSQUE LA OFICINA LOCAL DE EXTENSIÓN DE MSU EN SU CONDADO.

Los profesores y el personal de Extensión de MSU están presentes en todos los condados y proporcionan herramientas para vivir y trabajar mejor. A través de diferentes medios, desde una reunión en persona hasta la información en línea, los educadores de la oficina de Extensión de MSU trabajan diariamente para proporcionarle la información más actualizada cuando usted la necesita y ayudarle a tener éxito en el trabajo, en el hogar y en la comunidad.

Para encontrar la oficina local de su condado, visite msue.msu.edu/county.

Agradecimientos

Preparado por Erin E. Powell, MS, RDN; Tom Cummins; Elizabeth Dorman y Denise Aungst, MS; para MSU Extension. Basado en un concepto desarrollado por Denise Aungst y Layne Schlicher para la oficina de Extensión de MSU. Producido por el Departamento Creativo de ANR para la oficina de Extensión de MSU.



De acuerdo con la ley Federal y con las políticas del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA), esta institución tiene prohibida la discriminación por motivos de raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad, tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Para presentar una queja por discriminación, escriba a: USDA, Director, Office of Civil Rights, 1400 Independence Avenue, S.W., Washington, D.C. 20250-9410 o llame al (800)795-3272 (voz) o al (202) 720-6382 (TTY). El USDA es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. Este material fue financiado por el Programa Suplementario de Asistencia Nutricional (Supplemental Nutrition Assistance Program o SNAP) de USDA. El Programa Suplementario de Asistencia Nutricional ofrece ayuda nutricional a personas de bajos ingresos. Este programa puede ayudarle a comprar alimentos nutritivos para tener una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese a la oficina local de Extensión de MSU.

MICHIGAN STATE UNIVERSITY | **Extension**

MSU es una institución que cumple las leyes de acción afirmativa e igualdad de oportunidades y está comprometida a alcanzar la excelencia mediante una fuerza laboral diversa y una cultura inclusiva que impulsa a todas las personas a desarrollar su máximo potencial. Los programas y los materiales de la oficina de Extensión de Michigan State University están disponibles para todos cualquiera sea la raza, color, nacionalidad, sexo, identidad de género, creencias religiosas, edad, estatura, peso, discapacidad,

tendencias políticas, orientación sexual, estado civil, estado familiar o condición de veterano. Publicado con el respaldo del trabajo de la oficina de Extensión de MSU, actas del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (U.S. Department of Agriculture). Jeffrey W. Dwyer, director de la Oficina de Extensión de MSU, East Lansing, MI 48824. Esta información es únicamente para fines educativos. La mención de productos o nombres comerciales no implica patrocinio por parte de MSU Extension ni prejuicio en contra de aquellos no mencionados. IP-WEB-6:2017-TC/PA/MR