

## Planee sus comidas: Haga rendir su dinero

Para hacer rendir su dinero, planee sus comidas. Planear las comidas de una semana puede ayudarle a:

- ▶ Ahorrar tiempo, energía y dinero
- ▶ Obtener una buena nutrición
- ▶ Evitar hacer compras de última hora

***Planee sus  
comidas,  
haga una lista  
de compras y  
un  
presupuesto  
para  
alimentos.***



### **Consejos que pueden ayudarle al comprar alimentos.**

- ▶ Haga y use una lista de compras. Evite las compras impulsivas.
- ▶ Compare tiendas. Las tiendas de descuento y de las grandes cadenas ofrecen mejores precios.
- ▶ Compre solamente una vez por semana.
- ▶ Para evitar ir cuando hay mucha gente en las tiendas, compre temprano en el día y al principio de la semana.
- ▶ No vaya de compras cuando tenga hambre.
- ▶ Si tiene espacio en la alacena, compre alimentos en paquetes grandes. El comprar en grandes cantidades puede ahorrarle dinero. Revise el precio por unidad en la etiqueta del estante para estar segura.

Lea las etiquetas de los alimentos, para ver los ingredientes e información sobre nutrición. Compare precios. Sepa el precio de cada artículo antes de ponerlo en el carrito de compras.

**Shirley S. Peterson**, Asesora de nutrición y asuntos de la familia y del consumidor, Extensión Cooperativa de la Universidad de California, en colaboración con el Servicio de Información en Español de la UC.

Los programas educativos de Extensión Cooperativa están disponibles para todas las personas, sin distinción de raza, color, origen étnico, ciudadanía, religión, sexo, edad, estado civil, preferencia sexual o incapacidad física o mental. Otras publicaciones de Extensión Cooperativa en:

<http://extensionespanol.net>

PUVM21s

12/02 rev.