



 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

AGOSTO 2020

## Cómo hacer rendir el dinero que gasta en alimentos

Una percepción errónea común entre las personas que viven con un presupuesto ajustado es que las opciones de alimentos saludables son demasiado caras. La realidad es que todos pueden elegir buenas opciones de alimentos con un presupuesto ajustado al seguir los siguientes consejos para ahorrar dinero.

Una de las cosas más importantes a la hora de elaborar un presupuesto de alimentos es hacer un plan. Planificar las comidas de la semana le ayuda a saber exactamente qué comprar en la tienda. **Haga una lista de compras de supermercado** usando su plan de comidas, y ¡sígala! Seguir la lista de compras de supermercado puede ayudarle a evitar las compras impulsivas, que a menudo conducen a un desperdicio de dinero.

Cuando planee las comidas, esté pendiente de **anuncios o cupones** disponibles. Para ahorrar más dinero, trate de incorporar en su plan artículos que estén en oferta. Evite utilizar los cupones en comprar alimentos que no se vayan a consumir; ni tampoco los compre porque están en oferta. Incluso si algo es una tremenda ganga, si no se usa o se come, no vale la pena gastar dinero en ello.

Cuando planifique sus comidas **revise su despensa y su refrigerador** para ver qué ingredientes ya tiene a mano. El planificar comidas que incluyan ingredientes que ya se tienen ayuda a ahorrar dinero al acortar la

lista de compras y a consumir los ingredientes antes de que caduquen.

**Comparar el precio por unidad** en las etiquetas (por ejemplo, el precio por onza) en la tienda es una gran manera de obtener el máximo rendimiento de su dinero.

**Comprar en grandes cantidades** también puede resultar en un ahorro de dinero. Elija comprar en grandes cantidades aquellos artículos que no caducarán antes de usarlos. Puede congelar algunos alimentos comprados en grandes cantidades, pero primero asegúrese de tener suficiente espacio en el congelador.

**Compre frutas y verduras de temporada.** ¡No sólo suelen ser más baratas, sino que también son muy deliciosas y ricas en nutrientes!

Tirar las sobras es como tirar el dinero que ha ganado con gran esfuerzo.

**Evite desperdiciar la comida** utilizando las sobras para el almuerzo

del día siguiente. También puede intentar volver a utilizar la comida para hacer otra comida; por ejemplo, el pollo desmenuzado que se utilizó para los tacos también puede ser utilizado para la sopa del día siguiente.

¡Estos pasos sencillos pueden contribuir a una alimentación más saludable y a un bolsillo más sano!

Información adaptada de: <https://www.choosemyplate.gov/eathealthy/budget>  
Fuente de la fotografía: pixabay.com



El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán igualdad de oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.





 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

AGOSTO 2020

## Eventos locales

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán igualdad de oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.







 @BETTERLIVINGFORTEXANS

@BETTERTEXANS  

AGOSTO 2020

## Receta del mes

Fuente: foodhero.org

### Humus sencillo

Porciones: 16

#### Ingredientes

- 1 lata (15 onzas) de garbanzos, escurridos y enjuagados
- 2 cucharadas de jugo de limón
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- ½ taza de yogur natural descremado
- 1 diente de ajo o ¼ cucharadita de polvo de ajo
- ¼ cucharadita de pimienta negra
- ½ cucharadita de comino molido
- verduras picadas



Fuente de la fotografía: pixabay.com

#### Preparación

1. Coloque todos los ingredientes en una licuadora.
2. Mezcle hasta alcanzar la consistencia deseada (más tiempo para un "dip" más homogéneo, menos para un "dip" con trozos).
3. Si el humus parece demasiado espeso, añada 2 cucharaditas de agua.
4. Sírvese con verduras picadas para mojar. Refrigere las sobras en el curso de las siguientes 2 horas.

**Nutrientes por porción:** (2 Cucharadas) 30 calorías, 1 g de grasa total, 0 g de grasa saturada, 1 g de proteínas, 4 g de carbohidratos, 1 g de fibra dietética, 1 g de azúcares totales y 35 mg de sodio

**Costo total por porción:** \$\$\$\$

El programa de Asistencia para la Nutrición Suplementaria (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA) financió el presente material.

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (USDA) es un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades.

Los miembros de Texas A&M AgriLife brindarán igualdad de oportunidades en programas y actividades, educación y empleo para todas las personas, sin distinción de raza, color, sexo, religión, nacionalidad, edad, discapacidad, información genética, condición de veterano, orientación sexual ni identidad de género, y se esforzarán por lograr que haya oportunidades laborales totales e igualitarias en todo Texas A&M AgriLife.

Una colaboración del Sistema Universitario de Texas A&M, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y los Tribunales de Comisionados de los condados de Texas.

