



NourishNet

A FOOD RECOVERY TOOLBOX



Comprar alimentos



Consejos para planear antes de comprar

Crea una lista de compras antes de ir al supermercado.

- Qué alimentos ya tienes disponibles en casa.
- Reflexione sobre sus hábitos y sus actividades en los días siguientes para determinar ¿Cuántas comidas piensa preparar? y ¿Qué tipo de “snacks” o refrigerios podría necesitar?
- ¿En dónde va a comprar los alimentos? Considere la disponibilidad de los alimentos que necesita y las promociones en esa tienda o mercado.
- Añada a su lista de compras los alimentos que aún necesite comprar para cada comida.
- Ir de compras con el estómago vacío puede hacer que se le antojen cosas extra al recorrer los pasillos. Si puede comer algo pequeño refrigerio antes de ir de compras, esto puede ayudar a que tome decisiones más saludables y mantenerse dentro de un presupuesto planeado.
- Cuando esté en la tienda, busque la sección de frutas y verduras “ugly” (feas): estos alimentos pueden tener un aspecto diferente, pero son buenos para comer y menos costosos.

Compra solo lo que esté en tu lista

Comprar por mayoreo puede ahorrarle dinero, ¡pero sea inteligente al hacerlo!

- Compruebe que tiene suficiente espacio para almacenar bien todo lo que compre.
- Asegúrese de poder utilizar los alimentos antes de que se echen a perder.
- Compare el precio por unidad (por ejemplo, por onza) con lo que cuesta en presentación más pequeña.
- Compre cantidades mayores sólo si va a utilizarlo todo.

¡Una buena oferta no lo es tanto si la comida se desperdicia! Compre lo que necesita, no lo que esté en oferta.



COLLEGE OF
AGRICULTURE &
NATURAL RESOURCES

nourishnet.co



Elección de productos frescos

Intente comprar sólo las que pueda utilizar:

- Compre frutas y verduras sueltas en lugar de empaquetadas. Por ejemplo, si solo necesita una o dos cebollas esta semana, busque cebollas sueltas en lugar de una bolsa grande.
- Busque productos más baratos y de temporada
- Utilice sus sentidos para juzgar la madurez:

Más maduro = **más suave, olor más dulce, ¡para usarse de inmediato!**

Menos maduro = **más firme, menos aroma, ¡para usarse o cocinarse más adelante!**



Alternativas a los productos frescos

Congeladas

- Son tan nutritiva como las frescas
- Duran meses
- Con frecuencia más baratas que las frescas



Enlatadas

- Económicas y de duran largo tiempo
- Ponga atención a la cantidad de azúcar añadido (en frutas) y al sodio (en verduras)
- Elija frutas en jugo, no en almíbar, y verduras bajas en sodio



COLLEGE OF
AGRICULTURE &
NATURAL RESOURCES



NSF Convergence Accelerator



NourishNet
A FOOD RECOVERY TOOLBOX

nourishnet.co