

# Comer sano sin salirse del presupuesto

Llevar una dieta saludable es una parte importante para un envejecimiento y una vida con buena salud, pero a veces un presupuesto limitado o los precios elevados dificultan el acceso a los alimentos saludables. Aun así, hay formas creativas de comer bien sin salirse del presupuesto.

## Haga un plan

Planear las comidas de la semana y crear una lista de la compra le ayudará a perseguir su objetivo de ahorro mientras compra en la tienda.

- **Fíjese un presupuesto.** Revise su presupuesto mensual y determine cuánto puede gastar en comida. Luego, divida su presupuesto mensual para la comida en partes iguales entre el número de semanas del mes.
- **Vea lo que tiene en casa.** Revise su despensa, refrigerador y congelador para ver qué alimentos básicos tiene. Planee el uso de esos productos en sus comidas.
- **Pruebe nuevas recetas.** Busque recetas saludables y de bajo costo para probarlas. Así podrá ensayar algo nuevo sin salirse de su gasto presupuestado.
- **Haga una lista de la compra.** Use una lista cuando haga la compra con el fin de centrarse en los productos que necesita y evitar gastar más de la cuenta.
- **Busque las ofertas con descuento y los cupones.** Busque en los anuncios semanales los artículos en oferta y con cupones. Esto le permitirá ahorrar más dinero al comprar lo que necesita.

## La compra

Comprar los mejores alimentos a veces es complicado, pero en la tienda puede usar ciertas técnicas para comer en forma saludable, sin importar cuál sea su presupuesto.

- **Use las tarjetas de membresía de las tiendas.** Muchas tiendas tienen tarjetas de membresía gratuitas con buenas ofertas o descuentos en ciertos artículos.
- **Compre frutas y verduras "de temporada".** Estos productos son más baratos durante su temporada alta y también son más frescos.
- **Busque las presentaciones congeladas y en lata.** Para las frutas y verduras que no son de temporada, pruebe la presentación congelada o enlatada, pero elija productos bajos en sodio y no olvide enjuagarlos antes de comerlos.
- **Pruebe los productos de la marca de la tienda.** La mayoría de las tiendas ofrecen su marca propia de productos que a menudo cuestan menos que las marcas de fábrica.
- **Compare precios.** Los artículos en oferta, las marcas de la tienda o los cupones no siempre significan un precio más bajo. Asegúrese de comparar los precios por unidad para poder calcular el costo más bajo.
- **Pida vales.** Si un producto en oferta se ha agotado, pida a la tienda un vale que le permita pagar el precio de oferta una vez que el producto se vuelva a surtir.

## Tabla 1: Recursos

### Frutas y verduras de temporada

- **Página web para los productos de temporada del Mercado de agricultores de Texas**  
[texasfarmersmarket.org/in-season](https://texasfarmersmarket.org/in-season) (en inglés)
- **Go Texan: Tabla de disponibilidad de frutas y verduras**  
[gotexan.org](https://gotexan.org) (en inglés)
- **Guía de productos de temporada**  
[seasonalfoodguide.org/texas](https://seasonalfoodguide.org/texas) (en inglés)

### Recetas saludables

- **Dinner Tonight** [dinnertonight.tamu.edu](https://dinnertonight.tamu.edu) (en inglés)
- **MyPlate/MiPlato** <https://www.myplate.gov/es/myplate-kitchen/recipes>

### Despensas y bancos de alimentos

- **Feeding America:** [feedingamerica.org/en-espanol](https://feedingamerica.org/en-espanol)
- **Base de datos de bancos de alimentos**  
[foodpantries.org/st/texas](https://foodpantries.org/st/texas) (en inglés)

### Programas de apoyo a la nutrición

- **Agencias de área para adultos mayores:** 800-252-9240
- **Centros de recursos para adultos mayores y personas con discapacidad:** 855-937-2372
- **Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP):**  
<https://hhs.texas.gov/es/servicios/alimentos/beneficios-de-comida-del-snap>
- **Programa de nutrición del Mercado de agricultores para personas mayores**  
[squaremeals.org/Programs/SeniorFarmersMarketNutritionProgram.aspx](https://squaremeals.org/Programs/SeniorFarmersMarketNutritionProgram.aspx) (en inglés)
- **Programa suplementario de productos básicos (CSFP)**  
[benefits.gov/es/benefit/358](https://benefits.gov/es/benefit/358)