

Ideas adicionales

Utilizando asistencia del gobierno en las cooperativas

El gobierno de los Estados Unidos tiene programas para asistir a solicitantes cualificados con el costo de los alimentos. El Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP) es un programa de nutrición cuyos beneficios son comúnmente aceptados en muchas cooperativas. Pasa a la oficina de servicio al cliente para obtener más información.

Asóciate a tu cooperativa. Las membresías varían de una cooperativa a otra, pero usualmente incluyen una ventaja o incentivo financiero como ofertas especiales para miembros-propietarios o descuentos en órdenes de compra especial. Pasa a la oficina de servicio al cliente para informarte más sobre como asociarte a la cooperativa.



Lectura adicional (y cocinar)

Asparagus to Zucchini by the Madison Area Community Supported Agriculture Coalition

Bean by Bean by Crescent Dragonwagon

Cooking up the Good Life by Jenny Breen and Susan Thurston

Good and Cheap by Leanne Brown

Greens Glorious Greens by Johnna Albi

How to Cook Everything by Mark Bittman

The Art of Simple Food by Alice Waters

The Joy of Cooking by Irma Rombauer, Marion Rombauer Becker and Ethan Becker

Recursos

USDA Food & Nutrition Service (Servicio de Alimentación y Nutrición del USDA)

US Nutrition Assistance Programs
www.fns.usda.gov

USDA Nutrition.gov

Food Shopping and Meal Planning (Las compras de Alimentos y Planificación de Comidas)
www.nutrition.gov



Grocery.coop es un sitio web para el consumidor desarrollado por **National Co+op Grocers (NCG)** para nuestra "cadena virtual" de cooperativas de alimentos minoristas.

Grocery.coop provee un lugar para encontrar recetas deliciosas y descubrir más acerca de lo que contienen tus alimentos, de dónde vienen, cómo prepararlos y muchísimo más.

Síguenos @coopgrocery



TODO SOBRE

Comprando en la Cooperativa con un Presupuesto



grocery.coop

©2020 National Co+op Grocers (NCG)

Impreso en papel libre de cloro elemental, reciclado
10% pos-consumo con tinta de soya.



Los alimentos sanos

pueden ayudarte a mantener los costos de los alimentos bajos a la misma vez que mejoran tu salud. Todos nosotros queremos sacarle el mayor provecho a nuestro dinero destinado para los alimentos. Cuesta trabajo, pero aprender a planear y comprar inteligentemente y desarrollar habilidades básicas para cocinar puede ahorrarte dinero. Lo mejor es que una vez que hayas aprendido, estas habilidades permanecerán contigo de por vida.

Planifica de adelantado

Haz un plan de comidas. Un plan de comidas es la manera más eficaz de ahorrar tiempo y dinero en alimentos. Cuando tienes un plan desperdicias menos y te alimentas mejor. Planea comidas que producirán sobros para comer el próximo día, o incluso suficientes sobros para congerlar y elaborar reservas de “comida rápida” que te pueden ayudar a evitar el impulso para comprar comida preparada cuando estás corto de tiempo.

Haz un inventario. Conoce lo que tienes en tu refrigerador, congelador y la alacena antes de adquirir cosas nuevas. Ajusta tu plan de comidas para usar ingredientes más viejos primero, y desecha todos los alimentos vencidos.

Ten en cuenta los artículos rebajados. Échale un vistazo a los panfletos de la cooperativa con ofertas especiales y los cupones con previa anticipación y elabora comidas en torno a los artículos rebajados, o considera sustituir ingredientes en comidas que ya hayas planeado. Por ejemplo, sustituye el pollo que se encuentra en oferta por la carne molida que habías planeado para Tacos de los Martes. Aprovecha los cupones, panfletos y las ofertas especiales para miembros-propietarios para abastecerte de alimentos de primera necesidad como fideos, salsa para fideos, granos enteros, frijoles y vegetales congelados.

Prepara una lista para las compras.

Convierte tu plan de comidas en una lista de ingredientes que necesitas adquirir para la semana.

Compra inteligentemente

Sé flexible. Cuando llegues a la tienda, utiliza tu lista de víveres como una guía pero mantente dispuesto a considerar los artículos inesperados que están de oferta. Si te encuentras lechuga romana rebajada, sustitúyela por la ensalada de espinaca que habías planeado. Monitorea tus compras “fuera del plan” y ajusta tu plan de comidas a medida que avanzas.

Busca productos de temporada. La mayoría de frutas frescas y vegetales viaja más de 1,500 millas del lugar de producción al plato. Comprar frutas y vegetales de la temporada baja los costos de transporte y reduce el precio que pagas. Puedes encontrar productos vegetales de temporada y locales en tu cooperativa, o, en la mayoría de lugares, en los mercados de agricultores. Por supuesto, cultivar tus propios alimentos es la opción más barata. Ya sea unas cuantas macetas en el canto de tu ventana o un jardín a gran escala, los ahorros pueden ser cuantiosos o abundantes.

Compra alimentos a granel. Cuando compras a granel eliminas costos de empaque, lo cual baja los costos por libra de los alimentos. También puedes adquirir solamente la cantidad que tu presupuesto permite y tus necesidades requieren, eliminando desperdicio. Puedes encontrar todo desde frijoles secos, granos enteros, fideos, ingredientes para hornear, nueces y semillas hasta hierbas y especias, alimentos para mascotas, detergente para ropa, jabón y crema para la piel a granel.

Mantente en el perímetro. Los pasillos exteriores de tu cooperativa están surtidos con alimentos integrales: frutas y vegetales, productos lácteos, alimentos a granel, huevos, carne. Obtienes más por tu dinero con estas potencias nutricionales. En general, los alimentos empacados son más caros porque han sido preparados para ti. Debes pensar en frijoles secos versus frijoles en lata, granos enteros a granel versus granos instantáneos o precocidos (como arroz o avena).

Estira los ingredientes costosos.

Cuando sirvas carne como plato principal, ten presente que el tamaño de una porción de la mayoría de las carnes, según el USDA es de 3-4 onzas—más o menos el tamaño de una baraja de naipes. También puedes comprar cortes de carne menos caros. Por ejemplo, compra un pollo entero a un precio más bajo por libra que el pollo cortado en la carnicería y aprende a cortarlo tu misma o rostizarlo entero y congela lo sobrante. Compra otras carnes como carne molida en paquetes de venta a granel, si se encuentran disponibles, divídela en cantidades de porciones apropiadas para una comida y las congela.

Empaca tus propios alimentos para merendar.

Considera reemplazar alimentos caros de una sola porción con aquellos empacados por ti. Compra a granel y empaca tus propias nueces, tiritas de queso, o yogur en recipientes re-utilizables.



Ponte cómodo en la cocina

Aprende a cocinar. El secreto para ahorrar de verdad es aprender a preparar alimentos tú mismo. ¡No dejes que la falta de experiencia te desanime! Si eres novato para cocinar, empieza con algo simple, como fideos con vegetales frescos encima, ensaladas de vegetales granos enteros, o platillos de huevos simples y sabrosos. Ármate con un libro de cocina de todo propósito para usar como referencia—la biblioteca de tu localidad tiene muchos. La red es otro increíble recurso con incontables recetas gratuitas y instrucciones para cocinar. Algunas cooperativas ofrecen clases de cocina asequibles o incluso gratis, o puedes intentar llamar a un amigo que sepa cocinar y pedirle que te enseñe. Date cuenta: si sabes seguir instrucciones, ¡puedes cocinar!

Prepara con anticipación. En vez de comprar fruta y vegetales cortados, hamburguesas preparadas y salsas en lata, saca tiempo una vez por semana para preparar los ingredientes que vas a comer en la semana que viene. Puedes lavar y cortar vegetales, marinar carnes, cocinar frijoles secos y granos enteros, mezclar especias o preparar salsas. Además de ser más económico, este hábito ahorra tiempo en la preparación de comidas más tarde.

Guárdalo de forma segura. Un punto importante para prevenir el desperdicio de los alimentos es saber guardar tus ingredientes para prevenir mejor el deterioro. La mayoría de las frutas, vegetales y hierbas frescas deben ser guardadas en bolsas plásticas en el área más húmeda de tu refrigerador – usualmente el los compartimientos para frutas y verduras. Las harinas de grano entero, nueces, semillas y algunos aceites deben de ser guardados en recipientes herméticos en el refrigerador. Otros productos secos pueden guardarse en la despensa en recipientes herméticos o en el congelador para guardarlos a largo plazo.