

¡Haga compras inteligentes!



Obtenga los alimentos más nutritivos a cambio de su dinero

Las verduras y frutas de estación por lo general cuestan menos y tienen el mejor sabor.

Esta es una lista de los productos de temporada en el estado de Nueva York para los meses de **diciembre a mayo**:

Frutas: Manzanas, Peras

Verduras: Remolachas (betarragas) Hongos (callampas) Zapallo
Col (repollo) Cebollas
Zanahorias Batatas (camotes)

Las verduras y las frutas son nutritivas ya sean frescas, congeladas o en lata. Compare precios para comprar mejor. Este es un ejemplo de algunos productos frescos y cantidades comparables del producto en lata o congelado:

Fresco		En lata		Congelado
1 libra de espárragos	=	14-15 onzas	=	10 onzas
¾ libra de brócoli	=	15-16 onzas	=	10 onzas
2 libras de arvejas (guisantes)	=	16 onzas	=	10 onzas
4 zanahorias medianas	=	16 onzas	=	10 onzas
½ libra de arándanos	=	15 onzas	=	10 onzas
½ libra de judías verdes (porotos verdes)	=	15 onzas	=	10 onzas

Consejos para hacer compras inteligentes

- ✓ Lea los avisos de los periódicos o de los folletos de las tiendas para enterarse de las ofertas semanales de verduras y frutas.
- ✓ Evite elegir verduras y frutas con:
 - mantequilla, margarina, aceite o queso agregados
 - azúcar o jarabe agregados
- ✓ Para obtener el mejor valor nutricional, no use su cheque para comprar:
 - verduras con crema, en vinagre o marinadas
 - frutas o verduras deshidratadas
 - mermeladas, gelatinas o rellenos para pasteles
 - condimentos (p.ej., ketchup o salsa picante)
 - habichuelas (porotos, frijoles) cocidas u otras habichuelas en salsas
- ✓ Ingiera una rica variedad de verduras y frutas todos los días. Reemplace las golosinas, los dulces y otros bocadillos envasados, que son más costosos, por bocadillos de verduras y frutas, como kebabs de frutas, tomates cherry, bananas y rábanos.
- ✓ Use una variedad de verduras de hoja en sus ensaladas: la escarola, la lechuga romana, la espinaca y la achicoria son ricas en vitamina A. Agregue una lata de garbanzos o frijoles, restos de verduras o pruebe con gajos de naranja o pomelo.
- ✓ Guarde todos los restos de verduras (incluso una o dos cucharadas) y su líquido de cocción. Agréguelos a la sopa, los guisados o las cazuelas.

¡Evalúe sus opciones!

Es importante comparar precios. Algunas verduras y frutas preenvasadas con precio fijo tienen un mejor valor que el mismo producto por precio comprado al peso.

Continúa al dorso →

En el ejemplo que sigue, el precio fijo de una bolsa de manzanas tiene mejor valor que las mismas manzanas vendidas al peso. No obstante, la lechuga romana por peso rinde más que la lechuga preenvasada por el mismo precio.

Ejemplo: A continuación proporcionamos las cantidades que cuestan \$2.99.

	Precio fijo	Al peso
Manzanas MacIntosh	\$2.99 = bolsa de 3lb. <i>¡Mejor precio!</i> (aproximadamente 14 manzanas)	\$2.99 = 2 ½ lb. (aproximadamente 7 manzanas grandes)
Lechuga romana	\$2.99 = bolsa de 8-10oz.	\$2.99 = 2 lb. ó 32 oz. <i>¡Mejor precio!</i>

La “Tabla de productos frescos” que se incluye a continuación contiene un cálculo rápido del costo de los productos vendidos por peso. En algunos casos será necesario redondear el precio o el peso para ajustarse a la tabla. El ejemplo que sigue muestra cómo usar la Guía de compras para comprar \$5 de verduras y frutas frescas, congeladas o en lata.

1. Bananas a un precio de \$0.59/lb.; peso 1 ¾ lb.
Según la tabla que sigue, encuentre el precio por libra y redondee el peso real a 2 lb. El precio pagado por las bananas se calcula en **\$1.18**
2. Peras a un precio de \$1.46/lb.; peso 1 ¼ lb.
Redondee el precio por libra a \$1.49 para ajustarse a la tabla y redondee el peso a 1 ½ lb. El precio de las peras es **\$2.24**.

Tabla de productos frescos

Precio por libra (lb)	1 lb	1 ½ lb	2 lb	2 ½ lb	3 lb	3 ½ lb	4 lb
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	1.18	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	
1.49	1.49	2.24	2.98	3.73	4.47		
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77		
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23			
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48			
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73			
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98			
2.09	2.09	3.14	4.18				
2.19	2.19	3.29	4.38				
2.29	2.29	3.44	4.58				
2.39	2.39	3.59	4.78				
2.49	2.49	3.74	4.98				

Lista de compras

**Productos frescos por peso
(Productos que deben ser pesados)**

<u>Producto</u>	<u>Precio</u>
Bananas	\$1.18
Peras	\$2.24
Total	\$3.42

**Precio fijo
(Fresco, congelado y en lata)**

<u>Frescos</u>	
No seleccionados	
<u>Congelados</u>	
Judías verdes (marca de la tienda)	\$0.89
<u>En lata</u>	
1-Maíz en granos (marca)	\$0.60
Total	\$1.49

Total por todos los productos \$4.91