

Consejos y Trucos de KIN

KIN está aquí para enseñarte cómo mantener nuestra compra de comestibles **SALUDABLE**, **SIMPLE**, **ACCESIBLE** y más importante que nada, **ECONÓMICA!**

Una guía para llevar a cabo una dieta de alimentos **SANOS** y **SOSTENIBLES** en un **PRESUPUESTO**.

Introducción

Comer alimentos saludables y nutritivos no tiene que quebrar nuestro banco. De hecho, la alimentación saludable, con menos alimentos procesados puede ser más barata si se hace correctamente! Si sigues la lista de consejos y trucos de KIN, puede ayudarte a:

~Planificar tus comidas~
~Tomar decisiones inteligentes en tus compras~
~Cocinar en casa ~

La comida chatarra puede DUPLICAR el costo de la compra de alimentos. Además, la mala salud puede venir con costos médicos, medicamentos recetados caros, y la falta de disponibilidad de trabajo Y oportunidades. La alimentación sana no tiene que ser costosa. Eating healthy doesn't have to be expensive. Incluso si lo fuera, todavía valdría la pena para tu futuro. No se puede poner un precio a la buena salud.

La siguiente información es una interpretación de un artículo escrito por Adda Bjarnadottir, MS, LN, RDN, exclusivamente con fines educativos. www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget. Consultado el 12/14/2020.

Planifica tus comidas

Idea principal: Planea tus comidas para la semana y crea una lista de tu mercado de alimentos.

Planea tus comidas para la semana y crea una lista de tu mercado de alimentos (o quincenal, o incluso mensual si no tienes acceso fácil o regular a un supermercado). Sé que la planificación de comidas suena tediosa y como una tarea masiva, pero confía en mí, es más fácil de lo que parece y puedes reutilizar la misma lista una vez hecha. Si tienes un teléfono celular, podría ser una buena idea escribir tu lista allí. De esta manera no tienes la excusa de olvidar la lista en la casa!

No compres cosas de las cuales ya tienes lo suficiente, así que comprueba que tienes en la casa mientras escribes tu lista de mercado. Igualmente, compra lo que sabes que vas a utilizar; ¡el desperdicio de comida es un gran nono para el medio ambiente Y tu billetera!

Atente a tu lista

Idea principal: Atente a tu lista. ¡No te dejes tentar por la comida chatarra! La comida saludable= el perímetro. Comida chatarra= los pasillos de la mitad.

Una vez que hayas planeado tus comidas y hecho tu lista de mercado, atente a ella. ¡No te dejes tentar por la comida chatarra! Todos sabemos que es más fácil decirlo que hacerlo. Es fácil distraerse, y agregar comida chatarra puede verdaderamente sumar y puede aumentar el precio de tu mercado de comestibles aún más de lo necesario. Dato curioso! Todos los supermercados generalmente están diseñados de la misma manera. Hay ciertas cosas que debemos notar cuando vamos a hacer mercado que no solo nos ayudan a terminar la tarea más fácil y rápidamente, pero también nos previenen de tentaciones que nos desviarán de nuestra lista! Empieza tus compras en el perímetro de la tienda-- aquí es donde las comidas saludables se encuentran generalmente. La mitad del supermercado contiene alimentos procesados y poco saludables. Los alimentos más caros normalmente están colocados al nivel de los ojos, así que si decides entrar a los pasillos de la mitad, donde se encuentra la gran tentación, tu billetera apreciará que mires en los estantes superiores e inferiores.

Evita la comida chatarra

Punto principal: Al saltarse las comidas procesadas y poco saludables, puedes utilizar una mayor parte de tu presupuesto en alimentos saludables y de alta calidad. La comida chatarra no solo provee poco o ningún valor nutricional pero en general es más costosa que comprar alimentos saludables.

Para de comprar comida chatarra! Es costosa y llena de ingredientes poco saludables. Además, contiene muy poco o ningún valor nutricional. Al saltarse las comidas procesadas y poco saludables, puedes utilizar una mayor parte de tu presupuesto en alimentos saludables y de alta calidad.

Una buena manera para identificar qué cuenta como comida chatarra: (1) Como se mencionó previamente, está localizada en los pasillos de la mitad del supermercado; (2) Está empacada en una caja o bolsa que tiene una lista extensiva de ingredientes de los cuales probablemente nunca habías oído. Una regla general --- entre más corta la lista de ingredientes, más saludable (con excepciones, obviamente).

Si permites la entrada de la comida chatarra en tu carrito de mercado puedes DUPLICAR tus costos de compra. Puede que no lo parezca, pero la comida chatarra es más costosa que la comida saludable y entera. Es fácil ser engañado por colores vibrantes, el tamaño del empaque, y el sabor. Pero porqué gastarse un par de dólares en un paquete de papas fritas que son perjudiciales para tu salud cuando puedes comprar una bolsa completa de arroz integral saludable que te puede durar una semana completa por el mismo precio?

Cocina en casa

Punto principal: ¡Cocinar en casa es MUCHO más barato que comer afuera! Si, esto incluye la comida rápida!

¡Cocinar en casa es MUCHO más barato que comer afuera! Si, esto incluye la comida rápida! Los valores a continuación muestran que tan barato es cocinar comidas saludables en casa (los precios indican la alimentación de una familia promedio de 4):

\$27.89 — Comida promedio en McDonald's

\$13.78 — Comida casera de pollo, papas, tostada, y ensalada

\$9.26 — Comida casera de frijoles, arroz, cebolla, y Home-cooked beans, rice, onions, y pimientos

¡No tienes que solo cocinar una comida a la vez! La preparación de la comida puede ser tan simple como cocinar una olla gigante de arroz integral para toda la semana!

Al cocinar tú mismo, también tienes el beneficio de saber exactamente que está en tu comida.

La mayoría de restaurantes y lugares de comida rápida llenan sus alimentos de sodio, azúcar, y grasas poco saludables. Los ingredientes que utilizan también son de baja calidad y carecen de la cantidad adecuada de frutas y vegetales. Las estadísticas también muestran que estamos más propensos a comer en exceso cuando se come afuera.

Fuentes:

https://archive.nytimes.com/www.nytimes.com/imagepages/2011/09/24/opinion/sunday/20110925_BITTMAN_MARS_Hgph.html?ref=sunday. Consultado el 12/14/2020.

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5453830/>. Consultado el 01/10/2021.

Congela tus Alimentos Perecederos

Idea Principal: Vegetales, frutas, y carnes congeladas son tan nutritivas como sus contrapartes frescas. Congelando alimentos también previene que los alimentos sensibles al tiempo pudran. ¡A nadie le gusta ver que su dinero se desperdicie!

¡Congela tus vegetales! ¡De esta manera puedes comprar mucha comida en un solo viaje que dura 2-4 semanas! Comprar comidas en grandes cantidades y congelarlas puede reducir la necesidad de ir al supermercado frecuentemente, especialmente si no tienes fácil acceso a uno. Prepara las comidas en tus días de descanso o en tu tiempo libre; esto toma un máximo de 1-2 horas y te ayudará a evitar el estrés por el resto de la semana. ¡Utilizar tu congelador también previene el desperdicio de comida y dinero!

Frutas, bayas y vegetales congeladas son usualmente tan nutritivas como sus contrapartes frescas. Son disponibles por todo el año y a menudo se venden en grandes bolsas económicas.

Congelador Organizado

Idea Principal: Al tener un congelador y refrigerador organizado y limpio, tu puedes prevenir que los alimentos se pudran y tienes más espacio de almacenamiento. ¡Esto significa menos viajes al supermercado!

¡Mantenga tu refrigerador limpio y organizado! De esta manera, tu sabes lo que tienes y puedes evitar que las comidas se pudren en el fondo del refrigerador. ¡Esto también es importante porque más espacio en el congelador y refrigerador significa más espacio para almacenar tu comida y menos viajes al supermercado!

Usa las Sobras

Idea Principal: ¡Las sobras pueden ser usadas para comidas futuras; no hay necesidad en desperdiciar la comida o dejar que se pudra!

Las sobras son una gran manera para preparar lonches. Las sobras pueden ser usadas para hacer deliciosos guisados, sopas, salteados, ensaladas, y burritos. Estos tipos de comidas son especialmente excelentes para los que tienen un presupuesto limitado sin sacrificar la calidad o sabor de tus comidas.

Recuerda: Siempre puedes congelar tus sobras para mantenerlos frescos si quieres guardarlos para otro día. ¡No hay una buena excusa para que los alimentos se pudran!

Comprar Alimentos Integrales

Idea Principal: Comprando alimentos integrales es más saludable y más económico que comprando sus contrapartes procesados.

Los alimentos integrales son generalmente menos caros que sus contrapartes procesados. También puedes comprarlos en grandes cantidades y ahorrar más dinero a largo plazo.

Por ejemplo, los frijoles sin cocer son más baratos que comprando frijoles de lata. Granos enteros como el arroz integral y la avena, también son más baratos por porción (y sin mencionar que es más saludable) que la mayoría de cereales procesados.

Come Menos Carne

Idea Principal: ¡Sustituye cortes de carne caros por alternativas igualmente nutritivas y densas en proteína!

Comer menos carne puede ser una buena manera de ahorrar dinero. Trata de preparar comidas que solamente incluyen no-carne fuentes de proteína, como legumbres, semillas, huevos, o pescado enlatado, una o dos veces por semana. Todos son baratos, nutritivos y fáciles de preparar. La mayoría de ellos también tienen una larga vida útil y son menos probables de vencer antes de comerlas.

Además de reducir tus gastos de alimentación, comiendo menos carne y sustituyéndolo con proteína de origen vegetal es más saludable y ecológicamente sostenible. Proteínas de origen vegetal son asociadas con varios beneficios, incluyendo una reducción del riesgo de enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón). Estas proteínas también son más respetuosas con el planeta y tienen una cantidad reducida de emisiones de gases de efecto invernadero en comparación con la producción de proteína animal.

Fuentes:

<https://ourworldindata.org/environmental-impacts-of-food#the-carbon-footprint-of-eu-diets-where-do-emissions-come-from>

<https://www.hsph.harvard.edu/news/press-releases/substituting-healthy-plant-proteins-for-red-meat-lowers-risk-for-heart-disease/>

Productos Agrícolas de Temporada:

Idea Principal: Los productos agrícolas que están de temporada generalmente son menos caros que productos agrícolas que no están de temporada.

Productos agrícolas locales que están de temporada generalmente son más baratos que productos que no están de temporada. Los productos agrícolas que están de temporada usualmente están en su pico tanto en nutrientes como en sabor. Los productos agrícolas que no están de temporada frecuentemente han sido transportados desde el otro lado del mundo para llegar a su tienda, lo cual no es bueno para el medio ambiente ni para su presupuesto. Además, compra productos agrícolas por la bolsa, si puede. Es generalmente más barato que comprarlos individualmente.

No tenga miedo de comprar más productos agrícolas que necesita para la semana; su congelador es su garantía para evitar el desperdiciamiento de comida Y de dinero. Los productos agrícolas congelados son una manera fácil de limitar sus salidas a compras y una manera rápida de añadir nutrientes de alta calidad a su comida.

Comprar a Granel

Idea Principal: Si tiene los recursos, comprar a granel puede ahorrarse MUCHO dinero a largo plazo.

Una regla de oro general: comprar comida a granel puede ahorrarse mucho dinero. Granos, como arroz integral, mijo, cebada y avena, son todos disponibles a granel. También se mantendrán buena por mucho tiempo si los guarda en recipientes impenetrables. Esto también es verdad para fuentes de proteína basadas en plantas, como frijoles, lentejas y nueces. Todos son de alta nutrición y alimentos básicos baratos que pueden ser incorporados en comidas saludables fácilmente.

Comprar comidas saludables a granel no solamente pondrá contenta su cartera, pero también puede motivarse a acostumbrarse a comer más saludablemente.

Marcas Genéricas

Idea Principal: Marcas genéricas son generalmente menos costosas que y de calidad similar a las marcas nacionales.

La mayoría de tiendas ofrecen marcas genéricas para muchos productos. Estos son usualmente de la misma calidad que las marcas conocidas nacionalmente más costosos (pero vuelva a comprobar por leer y comparar la lista de ingredientes).

Comer antes de Comprar

Idea Principal: Comer antes de ir de compras puede ayudar a frenar la tentación de comprar comida basura.

¡Evita ir de compras cuando tiene hambre! El hambre puede resultar en antojos que resulten en compras impulsivos. Si tiene hambre, come una botana antes de ir de compras.

Rebajas y Cupones

Idea Principal: Abastecerse de sus alimentos básicos saludables cuando ve un cupón o que están de rebaja.

Si tiene productos favoritos o alimentos básicos que se usa mucho, abastecerse de ellos mientras están de rebaja. Verifica que no caducarán mientras tanto y ¡no sea tentado por comidas basura que están en rebaja!

Además, ¡mantenga un ojo para cupones útiles! Solo asegurarse de evitar los que suponen comidas procesadas y poco saludables. No hay beneficio al salud de gastar su presupuesto en comidas que ofrecen poco o no valor nutricional, entonces no sea tentado por el descuento.

Manténgase de mente abierta

Idea Principal: Algunas comidas saludables pueden parecer desconocidas, pero es importante probar comidas nuevas y saludables, especialmente cuando son menos costosas que sus comidas tradicionalmente fiables.

Hay muchas comidas disponibles que son baratos y saludables. Por hacer unos ajustes y usar ingredientes a lo que puede que no esté acostumbrado, puede preparar muchos platos deliciosos y baratos. Intenta incrementar su uso de huevos, frijoles, lentejas, semillas, frutas y verduras congeladas, pez enlatado y granos integrales. Todos estos saben muy bien, son baratos (especialmente a granel), y son muy nutritivos.

La alimentación saludable puede ser desafiante y nueva al principio, por eso es importante mantenerse de mente abierta sobre probando comidas nuevas de las que nunca has visto ni escuchado antes.