

# Planear las comidas: Use una lista de compras <sup>1</sup>

Claudia Peñuela<sup>2</sup>



¿Alguna vez, al llegar a casa de la tienda, se da cuenta que olvidó lo que iba a comprar? ¿Alguna vez ha comprado alimentos que ya tiene en casa? No dejé que le pase otra vez. Escriba su lista de compras cuando vaya a la tienda. ¡Nunca vaya sin ella! Con la lista de compras ahorra tiempo y dinero. Además, la gasolina en viajes extra fácilmente le suma dólares a su cuenta del mercado y entre menos vaya de compras, menos probabilidad tiene de hacer compras impulsivas.

## Haga una lista de compras antes de ir a la tienda

- ✓ Mantenga una lista para el mercado y un lapicero donde sea fácil de usarlos, ya sea en el mesón o la nevera.
- ✓ Cuando algo se acabe escríbalo en su lista de inmediato.
- ✓ Después de planear las comidas y meriendas y revisar recetas, haga el inventario de la despensa y nevera y escriba en la lista de compras lo que necesita.
- ✓ Determine cuánto necesita y si puede almacenarlo de manera segura.
- ✓ Revise si tiene los alimentos básicos como café, arroz y harina. Si hay poco, escríbalos en su lista.
- ✓ Sustituya los alimentos siempre y cuando sea posible de su lista después de revisar los cupones de descuento.

## Use su lista mientras está en la tienda

- ✓ ¡**Recuerde** llevar su lista!
- ✓ **Siga su lista** para ahorrar, pero sea flexible cuando encuentre descuentos.
- ✓ **Tache** de la lista los productos que ya ha tomado.
- ✓ Compre los alimentos refrigerados y congelados **al final**.
- ✓ Revise los cupones. **Compare** productos del mismo tamaño pero diferentes marcas para asegurarse que el cupón de ese producto es una buena oferta.



**Desarrolle o encuentre una lista de compras que le funcione. La lista puede estar organizada de acuerdo al diseño de la tienda Anexo hay dos ejemplos de listas de compras.**

1. Este documento FCS8933-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado por primera vez: mayo 2011. Visite el sitio web de EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Claudia Peñuela, asistente en nutrición-EFNEP, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas; Universidad de la Florida; Gainesville, FL 32611.

**El Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas es una institución con igualdad de oportunidades, autorizado a proveer investigación, información educativa y otros servicios, únicamente a los individuos e instituciones que operan sin discriminación alguna con relación a la raza, credo, color, religión, edad, incapacidad, sexo, orientación sexual, estado civil, nacionalidad, opinión política o afiliaciones. El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Servicio de Extensión Cooperativa, Universidad de la Florida, IFAS, Florida A&M Programa de Extensión Cooperativa y Juntas de Comisionados del Condado en la cooperación. Millie Ferrer-Chancy, Decana Interina**

Basada en MiPirámide	Basada en el diseño de la tienda
<p><b>Grupo de los granos</b>                      Escoja grano integral  <input type="checkbox"/> Panes  <input type="checkbox"/> Galletas  <input type="checkbox"/> Cereales  <input type="checkbox"/> Pasta  <input type="checkbox"/> Arroz</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Frutas y verduras</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Grupo de las verduras</b>                      Escoja verduras color verde oscuro y anaranjado  <input type="checkbox"/> Frescas  <input type="checkbox"/> Congeladas  <input type="checkbox"/> Enlatadas</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Alimentos enlatados</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Grupo de las frutas</b>                      Compre una variedad de frutas  <input type="checkbox"/> Frescas  <input type="checkbox"/> Congeladas  <input type="checkbox"/> Enlatadas  <input type="checkbox"/> Secas</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Productos para hornear y condimentar</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Sección de los aceites</b>  <input type="checkbox"/> Oliva  <input type="checkbox"/> Canola</p>	<p><b>Panes, cereales y granos</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Grupo de los productos lácteos</b>                      Escoja versiones sin grasa o bajas en grasa  <input type="checkbox"/> Leche  <input type="checkbox"/> Yogur  <input type="checkbox"/> Quesos</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Alimentos congelados</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Grupo de las carnes y frijoles</b>                      Escoja proteínas bajas en grasa  <input type="checkbox"/> Frijoles  <input type="checkbox"/> Pescado  <input type="checkbox"/> Aves</p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Carnes, aves, pescado y huevos</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
<p><b>Otros</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p>	<p><b>Productos lácteos y fríos</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>
	<p><b>Otros</b></p> <p>_____</p> <p>_____</p> <p>_____</p>