



BUENAS COMPRAS BUEN COMER

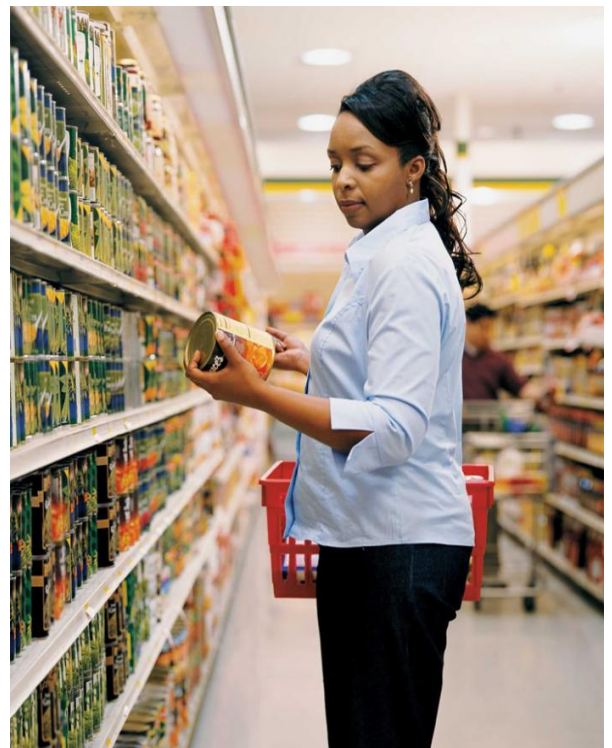
Primavera
del
2016

...un boletín trimestral del Programa de Educación sobre Nutrición CalFresh de la UC

De compras en el supermercado Aproveche las ofertas

Para asegurarse que le saca el mayor provecho a su dinero en el supermercado, empiece por planear en casa. Planee las comidas de toda la semana. Vea qué alimentos tiene ya a la mano. Revise las ofertas del supermercado y planee sus cenas usando los productos que están en oferta. Planee cocinar el doble de una receta, así podrá congelar una parte para otro día. Pero, aun con toda esta planeación, usted podría sabotear su arduo trabajo una vez que llegue al mercado. Los siguientes consejos le ayudarán a ahorrar dinero a la hora de hacer sus compras:

- **Fíjese en lo que hay arriba y abajo:** los alimentos colocados al nivel de la vista tienden a ser más caros. También compare los alimentos de las repisas de más abajo con los de arriba.
- **Use el Precio por Unidad:** compare el precio por onza usando la información que se encuentra al frente del estante donde está el producto. A veces el paquete más grande no es la mejor compra. Y aun cuando lo sea, ¿podrá usar la cantidad más grande antes de que pierda su calidad o se eche a perder?
- **Compare los precios de alimentos al final del pasillo:** los alimentos colocados al final de los pasillos en la tienda de abarrotes, algunas veces están en oferta, pero con frecuencia este no es el caso.
- **Cuidado con los letreros engañosos:** si un letrero dice, “5 latas por \$10”, ¿puede comprar solo una lata por dos dólares? Algunas veces se tiene que comprar el total de productos indicados en la oferta para poder obtener el precio de rebaja. Si el letrero no es claro, pregunte.



(continua al reverso)

Consejos para ayudarle a ahorrar dinero *(continúa)*



- **Cuidado con los alimentos “relacionados”:** las tiendas de abarrotes con frecuencia colocan alimentos que se sirven juntos, uno al lado del otro. Por ejemplo, la salsa de espaguetis que está en oferta, rodeada de paquetes de pasta. Eso le facilita la compra al consumidor, pero algunas veces uno de los productos está en oferta, pero el otro no. ¿Hay otra pasta de menor precio en otro de los pasillos?
- **Compre lo que es de la estación:** comprar frutas y verduras de la estación que se cultivan en su zona le garantizará el mejor precio y sabor. La receta a continuación es un buen ejemplo. El brócoli es una verdura que crece mejor durante las temporadas frías del año, o sea en el otoño y primavera.

Fuente: www.ag.ndsu.edu



Brócoli con hojuelas de chile rojo y ajo tostado (4 porciones)

Ingredientes

- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 6 tazas de ramitos de brócoli (mas o menos una cabeza)
- 1/4 cucharadita de sal
- 1/4 cucharadita de chile rojo triturado
- 1 cucharadita de ajo picado
- 1/4 taza de agua

Preparación

1. Caliente el aceite en un sartén grande de teflón a fuego medio. Agregue el brócoli, sal, chile y ajo. Sofría durante dos minutos.
2. Agregue el agua. Cubra, cocine a fuego lento durante dos minutos o hasta que el brócoli se ponga blando pero crujiente. Sirva.

ROGER INGRAM
DIRECTOR DEL CONDADO

KELLEY BRIAN
CONSEJERA DE JÓVENES, FAMILIAS Y COMUNIDADES

ROSEMARY CARTER
ENCARGADA DEL PROGRAMA CALFRESH DE LA UC

Extensión Cooperativa de la UC para los condados de Placer y Nevada

PLACER:

11477 E Avenue, Auburn, CA 95603
530-889-7385 office 530-889-7397 fax
Email: ceplacer@ucanr.edu

NEVADA:

255 So. Auburn Street, Grass Valley, CA 95945
530-273-4563 office 530-273-4769 fax
Email: cenevada@ucanr.edu

Website: <http://ceplacervevada.ucanr.edu>

La División de Agricultura y Recursos Naturales (ANR) de Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona en cualquiera de sus programas o actividades. (Se puede leer la versión completa de la declaración de política antidiscriminatoria en <http://ucanr.org/sites/anrstaff/files/107735.doc>).

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de ANR pueden dirigirse a: Linda Marie Manton, Affirmative Action Contact, University of California, Davis, Agriculture and Natural Resources, 2801 Second Street, Room 244, Davis, CA 95618, (530) 750-1318.