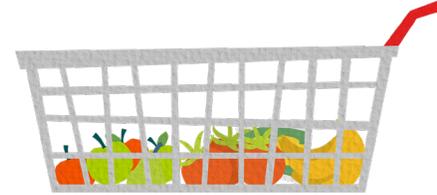
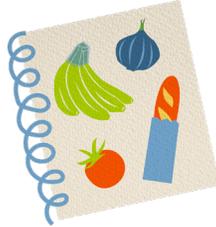


# Guía para comprar inteligentemente: Ahorra y reduce los desperdicios

Utiliza esta guía práctica para planificar antes de comprar, desperdiciar menos y aprovechar más.



## 1. Haz una revisión rápida antes de ir a la tienda.

Revisa lo que tienes en tu despensa, congelador y refrigerador.

- ¿Cómo puedes emplear los alimentos que ya tienes?
- Puedes encontrar recetas deliciosas en internet buscando por ingrediente.
- Piensa en recetas que ofrezcan flexibilidad como platillos de arroz u otros granos, ensaladas y sopas.

## 2. ¿Cuál es el menú de la semana?

Determina lo que tú y tu familia quieren comer durante la semana.

- Puedes mezclar y combinar los mismos ingredientes para que no te aburras de comer lo mismo todos los días. Después de crear tu menú, elabora la lista de la compra utilizando nuestra Guía de planificación de comidas.
- Anticipa qué ingredientes te sobrarán y cuántas sobras quedarán de las comidas. Planea comerlos durante los próximos días o congélalos para comerlos después.
- Guarda las recetas y los planes de comida que te gusten para poder volver a usarlos en el futuro.

## 3. Planifica tu visita al supermercado.

¿Quieres ahorrar? Recurre a la gente. Pregunta a tus amigos y familiares dónde consiguen las mejores ofertas.

- Regala las cosas que ya no vas a utilizar a tus conocidos, como ese medio manojo de cilantro que siempre te sobra.
- Consulta qué frutas y verduras están en temporada. Los alimentos cultivados localmente pueden durar más si se almacenan adecuadamente.
- Come antes de salir para evitar las compras impulsivas.
- No olvides llevar bolsas y recipientes reutilizables (si vas a comprar cosas a granel).

## 4. Agarra un carrito.

- Para comprar cantidades pequeñas, compra verduras en la barra de ensaladas. Es una forma estupenda de reducir el desperdicio de alimentos.
- Los contenedores a granel te permiten comprar tanto (o tan poco) como desees.
- Calcula cuánto necesitas. Anota las cantidades de los ingredientes a medida que vayas elaborando el menú para evitar comprar de más.
- Busca ofertas, pero no te dejes engañar. Fíjate en las etiquetas: a menudo, las ofertas 2x1 pueden aplicarse aunque solo compres uno de los dos productos. Si tiras uno, no has ahorrado nada de dinero.

Para solicitar una acomodación ADA, comuníquese con el Departamento de Ecología por teléfono al 360-407-6900 o por correo electrónico escribiendo a [FoodCenter@ecy.wa.gov](mailto:FoodCenter@ecy.wa.gov), o visite <https://ecology.wa.gov/accessibility>. Para el servicio de retransmisión o TTY, llame al 711 o al 877-833-6341.



### Fuentes:

<https://www.everydayhealth.com/diet-nutrition/meal-planning/>  
<https://www.tasteofhome.com/collection/meal-planning/>  
<https://www.myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget/make-plan>