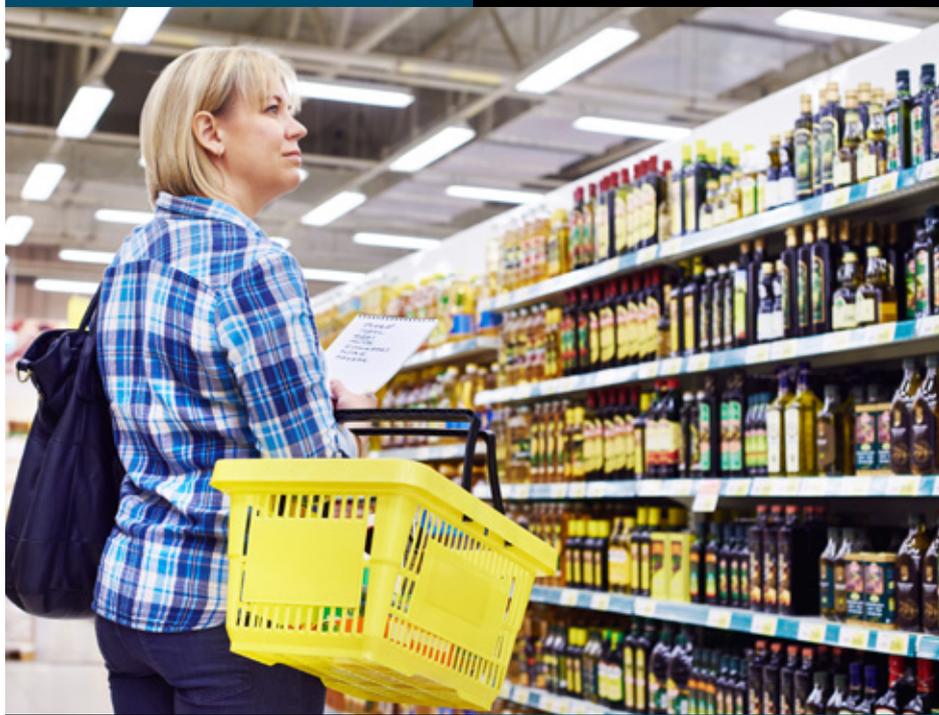




REDUCIR LOS COSTOS DE LOS ALIMENTOS

Mantenga un presupuesto para alimentos
que no devore sus ingresos



1-800-210-3481

www.ConsolidatedCredit.org/es

5701 West Sunrise Boulevard | Fort Lauderdale, FL 33313

Felicitaciones por dar este importante paso para reducir los costos de la comida en su presupuesto. Consolidated Credit ha ayudado a personas de todo el país a resolver sus problemas de deuda y crédito durante más de 25 años.

Nuestro equipo educativo ha creado un sinnúmero de publicaciones para ayudarle a mejorar sus finanzas. Visite ConsolidatedCredit.org para acceder a todas nuestras publicaciones de forma gratuita. También encontrará una gama de recursos de educación financiera, incluyendo cursos interactivos, videos, seminarios web, infografías y más. Nuestra misión es proporcionarle todas las herramientas que necesita para liberarse de las deudas y utilizar el dinero de forma inteligente, para que pueda planificar el futuro y crear riqueza.

Si se siente abrumado por la deuda de tarjetas de crédito con una alta tasa de interés, le animo a que llame al **1-800-210-3481** para recibir una evaluación gratuita de un consejero de crédito certificado. Juntos, pueden encontrar la mejor solución para pagar su deuda y lograr la estabilidad financiera.

También le invito a compartir estos recursos con otras personas que conozcan y que quieran mejorar sus finanzas. Consolidated Credit ofrece programas de asociación, que pueden ayudar a grupos, empresas y comunidades a aprender y crecer juntos. Si está interesado en saber más, llámenos y estaremos encantados de ayudarlo a personalizar un programa para su organización.

Atentamente,



Gary S. Herman

Presidente

Consolidated Credit

Reducir el costo de los alimentos

Mantenga un presupuesto para alimentos sin devorar ingresos

Según la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS, por sus siglas en inglés), el consumidor promedio gasta entre el 12% y el 13% de su presupuesto en comida. Aunque eso puede parecer pequeño comparado con otros gastos, como la vivienda (33%), aún puede tener un impacto significativo en su capacidad de mantener un presupuesto equilibrado.

Prácticas como comprar artículos especializados frecuentemente, comprar en tiendas de comestibles de alta gama y cenar en restaurantes caros pueden fácilmente conducir a la deuda de tarjetas de crédito.

Por el contrario, tomar medidas para reducir al mínimo los costos de alimentos puede liberar dinero de su presupuesto para ahorrar, pagar deudas y lograr otras metas financieras.

Esta guía ofrece consejos sobre cómo mantener bajos los costos de los alimentos. Aprenderá:

- Formas fáciles de ahorrar en los artículos que le gustan
- Cómo minimizar los gastos sin sacrificar la nutrición
- Cómo usar la tecnología actual para ayudarle a ahorrar

Y recuerde, si tiene problemas para equilibrar su presupuesto, ¡estamos aquí para ayudar! Llame al **1-800-210-3481** para revisar su presupuesto con un consejero de crédito certificado.

Minimice los gastos de alimentos paso a paso

Paso 1: Planifique las comidas

Un poco de planificación puede ayudar mucho a mantener bajos los costos de los alimentos. Si puede planear sus comidas para la semana y comprar todo de una vez, puede coordinar el uso de todos los ingredientes. Esto ayudará a reducir el desperdicio de alimentos y a estirar más su presupuesto de alimentos.

Consejos inteligentes para una planificar las comidas:

- **Planifique las comidas de manera que pueda utilizar todo lo que compre.** Cuando se trata de artículos como las frutas y vegetales, es posible que no utilice todo lo que compra en una sola comida, especialmente en un hogar más pequeño. Por lo tanto, planifique las comidas de la semana para que pueda utilizar cada artículo en su totalidad.
- **No intente nuevas recetas en días en los que tenga poco tiempo.** Siempre pruebe nuevas recetas en un fin de semana o en un día libre, para que la cocina no lo estrese y lo envíe a comprar comida afuera.
- **Las recetas fáciles son mejores para la mitad y el final de la semana.** Use recetas que le sean familiares o busque comidas de 30 minutos de preparación para los días en los que va a estar cansado por su agitada agenda.
- **Prepare todo lo que pueda los fines de semana o en sus días libres.** Los ingredientes de los platos e incluso comidas completas (sopas y guisos) pueden prepararse con antelación y refrigerarse o congelarse. Luego, en días ocupados, todo lo que necesita hacer es calentar las cosas.
- **Cocine lo suficiente cada día para usar las sobras en los almuerzos.** Haga más de lo que necesita para una sola comida, y luego empaque el resto para almuerzos en los días siguientes, para evitar comer fuera todos los días en el trabajo.

Paso 2: Duplique los cupones

Muchos compradores no saben que pueden usar cupones de un fabricante, así como cupones de tiendas y ofertas de su tienda en el mismo artículo.

Por ejemplo, si un fabricante tiene un cupón de descuento de \$2 por un

artículo y el supermercado ofrece una promoción de “compre uno y llévase otro gratis” (BOGO, por sus siglas en inglés) por el mismo artículo, puede juntar esas ofertas. Obtendría dos artículos, uno gratis y otro con el descuento de \$2.



Esto funciona en cualquier oferta de tienda y emparejamiento de cupones. Doblar sus compras de ofertas puede ahorrarle aún más.

Consejos para utilizar los cupones como un experto:

- **Regístrese en una aplicación de cupones o en un sitio web de cupones.** Puede guardar los cupones en su smartphone que pueden ser escaneados, o puede imprimirlos y llevarlos a la tienda.
- **Descargue la aplicación de su tienda o consulte los especiales semanales.** Muchos supermercados tienen aplicaciones que puede usar para encontrar ofertas en las tiendas. Si no, revise las circulares impresas de la tienda en su correo.
- **Considere los cupones y las ofertas en la tienda al establecer su plan de comidas.** Coordine los planes de comidas en torno a las ofertas de cada semana.
- **Si una tienda ofrece múltiples cantidades de un artículo por un precio descontado, entonces cada artículo individual también será descontado.** Si ve una "oferta de 5 por 10 dólares" pero no necesita cinco, puede conseguir uno y el precio sería de \$2.
- **Si su tienda ofrece igualar precios, aprovéchelo.** Si le gusta una tienda en particular pero encuentra una mejor oferta en otro lugar, lleve la oferta a la tienda para obtener el mismo descuento.

Paso 3: Haga una lista y nunca compre sin ella

Las listas ayudan a asegurarse de que tiene todo lo que necesita para no tener que volver a la tienda a mitad de semana. También le ayudan a evitar las compras impulsivas: elegir artículos que no necesita o conseguir más cosas de las que usted y su familia pueden comer en una semana.

Su lista puede ser tan de alta o baja tecnología como quiera. Puede escribir su lista en un papel y tachar los artículos mientras compra, usar una nota en su teléfono inteligente o encontrar una aplicación que haga listas de la compra y le permita revisar los artículos.

Consejos para ser un experto en listas:

- **Si su lista está en papel, llévela con usted a todas partes.** Guarde su lista en su bolso, cartera o auto, para que nunca tenga que comprar sin ella. Mantener la lista en el teléfono inteligente puede facilitar las cosas.
- **Anote los artículos durante la semana a medida que se vayan agotando.** Intentar recordar todo lo que se le acabó antes de su viaje de compras semanal no es fácil, así que asegúrese de anotar las cosas a medida que se deshace de la botella o el paquete vacío.
- **Si un artículo no está en su lista, asegúrese de que realmente lo necesita.** Si simplemente olvidó algo que necesita para la semana y lo ve en la tienda, está bien que lo compre. Lo que debe evitar es sentirse atraído por los exhibidores y terminar comprando impulsivamente.

Paso 4: Registre sus recibos para reembolsos

Una vez que termine de comprar, todavía puede ahorrar dinero usando aplicaciones de descuento. Las aplicaciones de reembolsos, o *rebates*, funcionan de manera similar a las aplicaciones de cupones (y algunas aplicaciones de cupones hacen ambas cosas). Los reembolsos significan que se devuelve el dinero mostrando una prueba de compra.

Esto solía implicar el envío de una prueba física por correo, pero las aplicaciones hacen que el proceso de los reembolsos sea sencillo:

1. Elija la tienda donde planea comprar.
2. Encuentre ofertas de reembolso en los productos que quiere comprar.
3. Tome una foto de su recibo cuando llegue a casa.
4. Acumule ganancias con cada reembolso que canjea.

Algunas aplicaciones sólo le devuelven puntos o cupones, mientras que otras ofrecen tarjetas de regalo o le permiten retirar dinero en efectivo. El dinero en efectivo o las tarjetas de regalo suelen ser las más convenientes.

También puede vincular su aplicación de reembolso con la aplicación de la tienda de comestibles. Si paga con su teléfono usando la aplicación de la tienda, la aplicación de reembolsos procesará sus compras y aplicará los reembolsos automáticamente. Esto le ahorra la molestia de fotografiar los recibos.

El dilema de salir a cenar

Según BLS, el consumidor promedio gasta el 43% de su presupuesto en restaurantes. Salir a comer es caro, especialmente cuando se le agregan las propinas apropiadas. Si come afuera la mayoría de sus comidas, está desperdiciando dinero.



Cocinar más comidas en casa y llevar el almuerzo al trabajo o la escuela puede ayudarle a ahorrar dinero. Eso no quiere decir que tenga que dejar de comer fuera por completo. Salir a comer de vez en cuando y ser estratégico sobre cómo lo hace le ayudará a mantener los costos bajos.

Consejo 1: Establezca un presupuesto separado para salir a comer

Puede ser útil dividir el presupuesto de comida en dos categorías: alimentos para el hogar y cenas afuera. Los comestibles son una necesidad, pero cenar fuera es un lujo. Establezca un presupuesto razonable para salir a cenar que pueda recortar si el dinero es escaso en ese mes. De esta manera, usted asegura que podrá alimentarse; simplemente no come afuera.

Esto también le ayudará a limitar el número de comidas fuera. Podrá ver si tiene el presupuesto para ello antes de hacer planes.

Consejo 2: Revise los precios antes de elegir un restaurante

Puede revisar el sitio web de un restaurante para ver cuánto cobran. También hay aplicaciones como Yelp y Open Table que muestran las calificaciones y permiten filtrar los restaurantes por el precio. Las aplicaciones de reserva como Open Table también le dan puntos por hacer reservas a través de la aplicación. Puede canjear los puntos por descuentos en restaurantes o tarjetas de regalo.

Consejo 3: Cuando quiera cenar afuera, busque descuentos

Hay muchas maneras de encontrar descuentos en restaurantes y comida rápida:

- Use aplicaciones como Groupon y Living Social para encontrar restaurantes con ofertas cerca de usted.
- Revise las ofertas de devolución de dinero en sus tarjetas de débito o crédito (el débito es preferible).
- Entre en línea y busque cupones de restaurante imprimibles.
- Compre un libro de cupones de entretenimiento: esto cuesta dinero, pero puede ser genial cuando viaja y comerá afuera la mayoría del tiempo.

Consejo 4: Sólo cene afuera cuando tenga el dinero para cubrir la cuenta.

Si tiene dinero en efectivo a mano, entonces está bien darse el gusto de comer fuera.

Incluso si planea usar una tarjeta de crédito para aprovechar una oferta de devolución de dinero, debería tener dinero disponible para pagar los cargos de ese mes. Esto asegurará que los cargos por intereses no contrarresten la devolución de dinero que gane en la transacción.

Si tiene un evento importante, como un cumpleaños o cualquier otra cosa que celebrar próximamente, asegúrese de tener algún dinero asignado en su presupuesto para cubrir la comida. ¡No hay nada malo en ahorrar un cheque de pago para que pueda darse un gusto!

Más consejos para reducir los costos de la comida

Cocine con ingredientes sin procesar en lugar de comprar productos preempacados

Por lo general, es más rentable comprar ingredientes frescos y cocinarlos uno mismo que comprar productos preenvasados. Por ejemplo, comprar los ingredientes para hacer galletas producirá más cantidad de galletas que si simplemente compra galletas

preempacadas o masa para galletas para cortar y hornear.

Cocinar desde cero toma más tiempo, así que recuerde hacer lo que pueda en sus días libres para reducir el tiempo cocinando en los días más ajetreados.



Sólo compre al por mayor si tiene sentido para el tamaño de su familia

La gente a menudo asume que comprar al por mayor es más barato, pero para los hogares más pequeños, no siempre tiene sentido. Esto es especialmente cierto para los artículos perecederos que tienen fechas de caducidad más cortas.

Comprar alimentos perecederos (carnes, quesos y otros productos lácteos, productos horneados) al por mayor solo tiene sentido si tiene una familia que lo justifique. Si tiene que tirar constantemente parte de la comida que está comprando al por mayor, puede ser una señal para regresar a comprar en cantidades más pequeñas.

Congele las carnes para evitar el desperdicio de alimentos

Tanto si compra a granel como si compra porciones regulares para un hogar más pequeño, asegúrese de congelar la carne que no vaya a utilizar antes de que se eche a perder. La mayoría de las carnes comenzarán a estropearse a los pocos días de su compra.

Si cuatro chuletas de pollo vienen en un paquete, pero sólo está cocinando para dos, entonces congele las otras dos chuletas inmediatamente cuando llegue a casa de la tienda de comestibles. Asegúrese de envolver la carne que congela en papel de aluminio para evitar que se quemé en el congelador y etiquetarla con el tipo de carne, las porciones y la fecha.

Luego, antes de establecer su plan de comidas para la semana siguiente, siempre revise primero lo que ha congelado.

Considere los mercados de agricultores y los CSA

Otra buena manera de reducir el costo de la compra de ingredientes frescos es encontrar un mercado local de granjeros o un CSA, que son las siglas en inglés de “Agricultura de Apoyo Comunitario”.

- **Los mercados de agricultores permiten comprar comida de granjeros locales.** Ya que compra directamente del granjero, puede reducir el costo de artículos similares que compraría en una tienda de comestibles. Los vendedores locales instalan puestos, para que pueda comprar una variedad de ingredientes.
- **La Agricultura de Apoyo Comunitario le permite comprar una parte de los productos de una granja al convertirse en miembro o suscriptor del establecimiento.** Recibirá una caja de productos cada semana durante la temporada agrícola.

Puede buscar mercados agrícolas locales y CSA en su área a través de sitios como www.localharvest.org.

Lo orgánico es a menudo más caro

Los alimentos orgánicos deben seguir un estricto conjunto de directrices a medida que se producen. A los agricultores y ganaderos les cuesta más producir alimentos orgánicos, por lo que normalmente les costará más comprarlos. Comprar sólo productos orgánicos puede aumentar significativamente los costos mensuales de los alimentos.

¡Cultive usted mismo!

Aunque viva en un apartamento o condominio, es posible cultivar al menos algunos productos por su cuenta. Puede tener un pequeño jardín de patio o un jardín de hierbas de interior. Si tiene un patio, puede usar algo de su espacio adicional para cultivar sus propios productos. Esto es especialmente



útil si quiere controlar qué pesticidas y fertilizantes se utilizan en sus alimentos sin pagar los precios más altos que normalmente vienen con los productos orgánicos.

Asegúrese de consultar con una tienda de jardinería local para saber qué frutas, verduras y hierbas crecen mejor donde usted vive y con el espacio que tiene.

No tenga miedo de probar una tienda de alimentos diferente

Las tiendas de comestibles más conocidas no siempre son las más rentables. Intente buscar otras tiendas de comestibles en su área, observe y compare lo que tienen. Puede que encuentre una cadena de supermercados regional más pequeña o incluso un supermercado local que ofrezca mejores precios que las grandes cadenas nacionales.

Calcule correctamente las porciones de comida

Las sobras son estupendas para los almuerzos, pero asegúrese de que está dividiendo la comida correctamente para cada persona y el número de porciones que necesita. Considere cuántos platos está cocinando para cada comida y cuánto comerá realmente cada miembro de su hogar.

Si está incorporando las sobras en su plan de comidas, tenga en cuenta que las porciones del almuerzo tienden a ser más pequeñas que las de la cena. Compruebe con otros miembros de la familia para asegurarse de que están comiendo todo lo que usted les envía para el almuerzo, y luego ajuste sus porciones en consecuencia.

El control de las porciones también es particularmente importante para las fiestas y las comidas de las familias grandes. Es bastante común tener más sobras de las que su familia podrá comer antes de que se echen a perder. Asegúrese de que, en estas comidas, incluso el Día de Acción de Gracias, no sean excesivas sólo por el hecho de tener todo incluido en una comida festiva tradicional.

Haga grandes comidas y reuniones familiares con "cenas compartidas"

Además de controlar las porciones, otra forma de reducir el costo de las grandes comidas y reuniones familiares es hacer que estos eventos se realicen de forma compartida. Los invitados pueden traer aperitivos o platos principales alternativos si no todos van a comer el mismo plato principal.

También se pueden hacer fiestas en donde cada invitado lleva su bebida. Si no quiere que sus invitados traigan todo, puede suministrar batidoras y luego pedirles que traigan el alcohol. Esto reducirá significativamente el costo de organizar eventos en su casa.

Consiga que la familia se involucre en la preparación y la cocina

Que un miembro de la casa sea responsable de toda la cocina puede ser una carga. Involucrar a toda la familia acelerará la preparación, así que no pasará todo el fin de semana en la cocina para preparar las comidas de la semana siguiente.

Incluso los niños pueden involucrarse en tareas de preparación simples que usted se sienta cómodo dejándoles hacer. Involucrarlos en la planificación de las comidas y la preparación puede ayudar a impartir buenos hábitos de nutrición y presupuesto.

¿Cuánto tiempo conservará su comida?

Ya sea que esté preparando alimentos con anticipación para las comidas de la semana o que simplemente quiera saber cuánto tiempo tiene antes de que los ingredientes crudos se echen a perder, esta tabla puede ayudar:

PRODUCTO	REFRIGERADOR	CONGELADOR
Cazuelas	3-4 días	3-4 meses
Frijoles	1 semana	8 meses
Sopas / estofados / chile	3-4 días	2-3 meses
Galletas / masa de galletas	2-3 semanas	3 meses
Muffins	4 días	3 meses

PRODUCTO	REFRIGERADOR	CONGELADOR
Carne molida	1-2 días	3-4 meses
Cortes de carne (ternera, cordero, cerdo)	3-5 días	Bistecs: 6-12 meses Chuletas: 4-6 meses Asado: 4-12 meses
Aves	1-2 días	Entero: 1 año Trozado: 9 meses
Tocino	7 días	1 mes
Salchichas	1-2 días	1-2 meses
Pescado	1-2 días	Pez magro: 6-8 meses Pez graso: 2-3 meses
Verduras cortadas (para preparar comidas)	2-3 días; compruebe en línea la mejor manera de almacenar cada tipo de producto	Vea las anotaciones sobre frutas y verduras a continuación
Frutas*	Varía según el artículo	1 año
Vegetales*	Varía según el artículo	18 meses

* Nota: Si compra productos al por mayor, la mayoría de las frutas y verduras pueden ser congeladas para mantener la frescura. Revise en línea para saber cuál es la mejor manera de congelar cada artículo.

La FDA proporciona más pautas de alimentos seguros en

<https://www.fda.gov/media/74435/download>



Acerca de Consolidated Credit

Consolidated Credit es una organización de educación pública orientada al consumidor. Somos un líder en la industria de prestación de servicios de consejería de crédito y manejo de la deuda en todos los Estados Unidos.

Nuestra misión es ayudar a los individuos y familias a terminar con las crisis financieras y ayudarles a resolver los problemas de manejo del dinero a través de la educación, la motivación y la consejería profesional.

Nos dedicamos a capacitar a los consumidores a través de programas educativos que los influencien para que se abstengan de gastar en exceso y de abusar de las tarjetas de crédito, así como para alentarlos a ahorrar e invertir. Patrocinamos seminarios locales gratuitos que también están disponibles para cualquier grupo u organización que solicite nuestros servicios educativos.

Nuestros consejeros adiestrados profesionalmente han ayudado a miles de familias a través de los Estados Unidos.

Independientemente de que sus problemas financieros se deban a la compra de una nueva casa, al nacimiento de un hijo, a una enfermedad grave o a cualquier otra circunstancia, podemos ayudar.

Nuestra organización se financia principalmente a través de contribuciones voluntarias de los acreedores participantes. Nuestros programas están diseñados para ahorrarle dinero a nuestros clientes y liquidar sus deudas a una tasa excelente.

Consolidated Credit es miembro del Better Business Bureau, la Asociación Nacional de Cooperativas de Crédito, United Way del Condado de Broward y la Asociación de Consejería Financiera de América.

¡AHORA PUEDE LIBRARSE DE LA DEUDA!

Consolidated Credit, una organización reconocida a nivel nacional, le proporcionará educación financiera profesional, consejería y recursos.

Además, puede beneficiarse de programas de manejo de deudas personalizados, que incorporan un plan de consolidación de facturas para ayudarle a recuperar su libertad financiera.

Nuestros consejeros financieros certificados pueden:

- ¡Reducir o incluso eliminar las tasas de interés!
- Eliminar los cargos por retraso y los cargos por exceso de límite.
- Consolidar las deudas en un pago más bajo.
- Ayudarle a pagar sus deudas más rápidamente.
- Reconstruir su calificación crediticia.
- Ahorrarle miles de dólares.
- ¡Le ayudan a tener un plan para estar libre de deudas!



¡Llame hoy y dé el primer paso hacia la libertad financiera!

1-800-210-3481

o visite www.ConsolidatedCredit.org/es



5701 West Sunrise Blvd., Fort Lauderdale, Florida 33313

PUEDE ESTAR LIBRE DE DEUDAS



HAY AYUDA ESPERANDO POR USTED

- Reduzca o elimine los cargos por intereses.
- Consolide las facturas de las tarjetas de crédito en un pago mensual más bajo.
- Pague su deuda en la mitad de tiempo.
- Ahorre miles de dólares.



1-800-210-3481

5701 West Sunrise Boulevard • Fort Lauderdale, FL 33313

www.ConsolidatedCredit.org/es • Email: counselor@ConsolidatedCredit.org