

# ¡Compra Inteligente!



## Consiga los Alimentos más Nutritivos para su Dinero \$\$\$

Las verduras y las frutas de temporada son generalmente menos costosas y son muy sabrosos.

Las verduras y las frutas son nutritivas si están frescos, congelados, o conservados. Compare los precios para conseguir la mejor compra. Aquí está un ejemplo de algunos artículos de las verduras y las frutas frescas y cantidades comparables en opciones conservadas y congeladas:

<u>Fresco</u>		<u>Conservado</u>		<u>Congelado</u>
1 libra espárrago	=	14 – 15 onza	=	10 onza
¾ libra brócoli	=	15 – 16 onza	=	10 onza
2 libras guisantes	=	16 onza	=	10 onza
4 zanahorias medianas	=	16 onza	=	10 onza
½ libra bayas azules	=	15 onza	=	10 onza
½ libra judías verdes	=	15 onza	=	10 onza

### Consejo para Comprar Inteligente

- Compruebe los anuncios de periódico o los anuncios de almacén para los especiales semanales en verduras y frutas.
- Evite elegir las verduras y las frutas con:
  - Mantequilla, margarina, aceite o queso agregado
  - Azúcar o jarabe agregado
- Para conseguir el mejor valor alimenticio y ahorrar el dinero, disminuya su compra de:
  - Los alimentos de bocado que tienen sale, como papas fritas
  - Los postres y bocados dulces
  - Las jaleas o los rellenos dulces de la empanada
  - condimentos (como – salsa de tomate, salsa de barbacoa, aliños de ensaladas cremosos)
  - bebidas azucaradas como soda, jugos de fruta
- Coma una variedad colorida de verduras y frutas diarias. Substituya un caramelo más costoso, los dulces y otros alimentos de bocado embalados por bocados de verdura y de la fruta, tales como la fruta en un palo, tomates de cereza, plátanos y rábanos.
- Utilice una variedad de verdes para las ensaladas; la escarola, el romaine, la espinaca y la achicoria son ricos adentro Vitamina A. Sacudida en una poder de habas del garbanzo o de riñón, de verduras o de naranja de sobra del intento o de rebanadas del pomelo.
- Excepto todas las verduras de sobra (incluso uno o dos cucharadas) y su líquido de cocinar. Agregue a la sopa, al guisado o a las cazuelas.

### ¡Pese sus opciones!

Es importante comparar precios – algunas verduras y frutas empaquetado con un precio fijo son un mejor valor que el mismo artículo tasado por la libra.

En el ejemplo abajo, el bolso del precio fijo de manzanas es un mejor valor que las mismas manzanas al lado de la libra. Sin embargo, la lechuga de romaine por la libra rinde más que la lechuga empaquetada para el mismo precio. Ejemplo: Abajo están las cantidades que \$2.99 costados.

	<u>Precio Fijo</u>	<u>Por la Libra</u>
Manzanas de Macintosh	\$2.99 = bolsa de 3 libras ¡El Mejor Valor! (Aproximadamente 14 manzanas)	\$2.99 = 2 ½ libras (Aproximadamente 7 manzanas grandes)
Lechuga Romaine	\$2.99 = 8 – 10 onzas bolso	\$2.99 = 2 libras o 32 onzas ¡El Mejor Valor!

La “Carta para las Verduras y Frutas Frescas”, demostrada abajo, proporciona una estimación rápida del coste de un artículo tasado por la libra. Será en algunos casos necesario reunir el precio o el peso para emparejar la carta. El ejemplo abajo demuestra cómo utilizar la guía de las compras para comprar \$5.00 de verduras y de frutas frescos, congelados y conservados.

- 1 Plátanos tasados en \$0.59/libra; ¾ libras del peso. De acuerdo con la carta abajo – Encuentre el precio por libra y redondee el peso real a 2 libras. La cantidad para los plátanos se estiman en \$1.18.
- 2 Peras tasadas en 1.46 libras; ¼ libras del peso. Redondee el precio por libra a \$1.49 para emparejar la carta y alrededor del peso a 1 ½ libras. La cantidad para las peras es \$2.24.

**Carta para las Verduras y Frutas Frescas (Artículos que necesitan ser pesados)**

(Precio por Libra)

Price per pound (lb)	1 lb	1 ½ lbs	2 lbs	2 ½ lbs	3 lbs	3 ½ lbs	4 lbs
0.49	0.49	0.74	0.98	1.23	1.47	1.72	1.96
0.59	0.59	0.89	<b>1.18</b>	1.48	1.77	2.07	2.36
0.69	0.69	1.04	1.38	1.73	2.07	2.42	2.76
0.79	0.79	1.19	1.58	1.98	2.37	2.77	3.16
0.89	0.89	1.34	1.78	2.23	2.67	3.12	3.56
0.99	0.99	1.49	1.98	2.48	2.97	3.47	3.96
1.09	1.09	1.64	2.18	2.73	3.27	3.82	4.36
1.19	1.19	1.79	2.38	2.98	3.57	4.17	4.76
1.29	1.29	1.94	2.58	3.23	3.87	4.52	
1.39	1.39	2.09	2.78	3.48	4.17	4.87	
1.49	1.49	<b>2.24</b>	2.98	3.73	4.47		
1.59	1.59	2.39	3.18	3.98	4.77		
1.69	1.69	2.54	3.38	4.23			
1.79	1.79	2.69	3.59	4.48			
1.89	1.89	2.84	3.78	4.73			
1.99	1.99	2.99	3.98	4.98			
2.09	2.09	3.14	4.18				
2.19	2.19	3.29	4.38				
2.29	2.29	3.44	4.58				
2.39	2.39	3.59	4.78				
2.49	2.49	3.74	4.98				

Lista de Compras	
Producto Fresco Tasado por la Libra (Artículos que necesitan ser pesados)	
<u>Artículos</u>	<u>Precio</u>
Plátanos, 2 libras	\$1.18
Peras, 1 1/2 libras	\$2.24
Total	\$3.42
Precio Fijo (Fresco, Congelado, Conservado)	
<u>Fresco</u>	
No Eligido	
<u>Congelado</u>	
Judías Verdes (marca de fábrica de almacén)	\$0.89
<u>Conservado</u>	
1 – Maíz Dulce del Núcleo	\$0.60
Total	\$1.49
<b>Total para Todos los Artículos</b>	<b>\$4.91</b>