



# Gaste y coma de forma inteligente.

# Leche, queso y yogurt

## Revise sus habilidades para ahorrar \$:

- La forma más económica de obtener "3 al día" de lácteos es comprar:
  - Queso cottage
  - Leche entera
  - Yogurt
  - Leche descremada
  - Leche en polvo sin grasa
- Los productos lácteos con menos grasa siempre son más baratos que los productos con más grasas.
  - Verdadero
  - Falso
- Cuesta más obtener calcio del helado y el queso cottage porque
  - Necesitas comer más para obtener la misma cantidad de calcio
  - Cuesta más por onza
  - Los dos, a y b
- Monitorear las temperaturas del refrigerador mantendrá sus productos lácteos frescos por más tiempo.
  - Verdadero
  - Falso
- El pasar tiempo rallando su propio queso es siempre más económico que comprar el queso ya rayado.
  - Verdadero
  - Falso

(Respuestas en la siguiente página)

No se tiene la intención de publicitar los productos o las compañías mencionados, ni tampoco de criticar a los que no se mencionaron. Todos los precios de esta publicación se recolectaron en el centro de Iowa, en otoño de 2008. Aunque los precios pueden variar dependiendo de la fecha y la ubicación, las diferencias comparativas por lo general siguen un patrón similar.

Los hábitos de compras inteligentes pueden reducir costos y aumentar el valor nutricional de los alimentos servidos. El gastar sabiamente en el pasillo de lácteos significa comprar más calcio por su dinero. Conforme a MiPirámide y las Pautas de Dietas para los Estadounidenses (Dietary Guidelines for Americans), los individuos de 9 años en adelante necesitan 3 porciones de lácteos al día. Cada porción proporciona alrededor de 300 mg de calcio.



## Opciones para 1 porción diaria de MiPirámide...con distintos costos:

11 taza de leche descremada	\$3.39 por galón (16 tazas)	= \$ .21
1 taza de yogurt, yogurt congelado o budín	\$1.66 por 32 onzas (4 tazas)	= \$ .42
2 onzas procesado	\$3.49 por un empaque de 16 onzas (24 rebanadas) de queso (americano) (8 porciones de 2 onzas / 3 rebanadas)	= \$ .44
1½ onzas de queso natural (cheddar, suizo, mozzarella)	\$3.58 por 8 onzas (6 porciones de 1½ onzas)	= \$ .60
1½ tazas de helado	\$3 por 1.75 cuartos (7 tazas) (4 2/3 porciones de 1½ taza)	= \$ .64
2 tazas de queso cottage	\$2.49 por 24 onzas o 3 tazas (\$.83 por taza x 2)	= \$1.66

## Estrategias para gastar de forma inteligente para la LECHE

### Compare los precios unitarios—Los contenedores grandes tienden a ser la mejor compra.

Un galón a \$3.39	= 16 tazas	= 21¢ por taza
Medio galón a \$2.39	= 8 tazas	= 30¢ por taza
Un cuarto a \$1.79	= 4 tazas	= 45¢ por taza



### Proteja su inversión

Por lo general, la leche mantiene su calidad por una semana a partir de que se abre, SI se mantiene refrigerada a 40°F o menos y el contenedor permanece cerrado. (Revise la temperatura del refrigerador.) Almacene la leche en el compartimiento principal; es mucho más frío que los anaqueles de la puerta. También, revise las fechas del envase antes de comprarlo y no deje el contenedor fuera durante las comidas.

### Cambie a descremada

Una familia de cuatro que cambia de leche entera a leche descremada puede ahorrar de \$8 a \$11 a la semana y también reduce 5,040 calorías y 518 gramos de grasa. Si a su familia no le gusta la leche descremada, trate de mezclar la leche que ahora compra con ella y aumente de forma gradual la proporción.

IOWA STATE UNIVERSITY  
University Extension

AgriLIFE EXTENSION  
Texas A&M System

## Estrategias para gastar de forma inteligente para el QUESO

### Compare los precios unitarios y sea flexible

Debido a que el queso se empaca en distintos tamaños y formas, es muy útil tomar decisiones de compra basándose en el precio unitario (en este caso: el precio por onza). Divida el costo del empaque entre el número de onzas del mismo (como se muestra en los ejemplos) para encontrar la mejor compra.



paquete de 8 onzas  
@\$3.53 = \$.44/oz



paquete de 12 onzas  
@ \$2.47 = \$.21/oz



paquete de 8 onzas  
@\$3.58 = \$.45/oz



paquete de 6 onzas  
@ \$3.99 = \$.67/oz

### Compre los artículos en promoción

Revise las fechas de consumo y considere la capacidad de su refrigerador o congelador. El queso puede congelarse, si no le molesta su tendencia a desmoronarse con facilidad.

### Ajuste las recetas

Trate de usar sólo la mitad o esparza queso rallado sobre las ensaladas o estofados en vez de usarlo como ingrediente principal.

## Estrategias para gastar de forma inteligente para el YOGURT

### Revise el costo de la conveniencia

Si le gusta la conveniencia de los envases individuales, busque las ofertas. Si no, los envases más grandes suelen ser más baratos al comparar el precio por onza.

### Añada su propia fruta

Las variedades con sabor a frutas pueden costar más e incluyen fruta tipo mermelada que le añada azúcar extra. También, la fruta endulzada reemplaza parte del yogurt en el envase, así que recibe menos yogurt rico en calcio. Pruebe comprar yogurt natural o de vainilla y añada su propia fruta.



Sin grasa marca propia de 32 onzas a = \$.05 por onza

Sin grasa con sabor agregado marca propia de 6 onzas a \$.60 = \$.10 por onza



Empaque de ocho refrigerios de yogurt portables de 2.25 onzas de marca (18 onzas) a \$2.95 = \$.16 or onza

Yogurt natural (sin sabor)		Yogurt de fruta	
<b>Nutrition Facts/Datos De Nutrición</b>		<b>Nutrition Facts/Datos De Nutrición</b>	
Serving Size/Tamaño por Ración 6 onzas (170g)		Serving Size/Tamaño por Ración 6 onzas (170g)	
Amount Per Serving/Cantidad por Ración		Amount Per Serving/Cantidad por Ración	
Calories/Calorías 95	Calories from Fat/Calorías de Grasas 3	Calories/Calorías 162	Calories from Fat/Calorías de Grasas 3
% Daily Value*%/Valores Diario*		% Daily Value*%/Valores Diario*	
Total Fat/Grasa Total 0.3g	0%	Total Fat/Grasa Total 0.3g	1%
Saturated Fat/Grasa Saturada 0.2g	1%	Saturated Fat/Grasa Saturada 0.2g	1%
Trans Fat/Grasa Trans		Trans Fat/Grasa Trans	
Cholesterol/Colesterol 3.4mg	1%	Cholesterol/Colesterol 3.4mg	1%
Sodium/Sodio 131.0mg	5%	Sodium/Sodio 98.7mg	4%
Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 13.1g	4%	Total Carbohydrate/Carbohidrato Total 32.3g	11%
Dietary Fiber/Fibra Dietética 0.0g	0%	Dietary Fiber/Fibra Dietética 0.0g	0%
Sugars/Azúcares 13.1g		Sugars/Azúcares 32.3g	
Protein/Proteínas 3.7g		Protein/Proteínas 7.5g	
Vitamin A/Vitamina A 0%	Calcium/Calcio 34%	Vitamin A/Vitamina A 0%	Calcium/Calcio 26%
Vitamin C/Vitamina C 3%	Iron/Hierro 1%	Vitamin C/Vitamina C 2%	Iron/Hierro 1%

## Respuestas: Revise sus habilidades para ahorrar \$

1. Leche descremada
2. La leche baja en grasas por lo general cuesta menos. Los quesos bajos en grasas por lo general cuestan más.
3. Los dos
4. Verdadero
5. Falso, el queso previamente rayado puede ser más económico. Lleve una calculadora al supermercado y compare los precios unitarios.

## Visite estas páginas Web para obtener más ideas e información

ISU Extension SpendSmart EatSmart  
[www.extension.iastate.edu/foodsavings](http://www.extension.iastate.edu/foodsavings)

ISU Extension Food, Nutrition and Health  
[www.extension.iastate.edu/healthnutrition](http://www.extension.iastate.edu/healthnutrition)

ISU Extension Centro de Distribución  
[www.extension.iastate.edu/store](http://www.extension.iastate.edu/store)

MiPirámide

[www.mypyramid.gov/pyramid/sp-milk.html](http://www.mypyramid.gov/pyramid/sp-milk.html)

Material original proporcionado por la Extensión de la Universidad Estatal de Iowa bajo el número PM 2066AX. Preparado originalmente por Peggy Martin, MS, RD coordinadora estatal de EFNEP; Susan Uthoff, Especialista de Extensión en nutrición y salud. Traducción al español por Texas AgriLife Extension Service. Reimpreso y traducido con permiso y en cooperación con la Extensión de ISU.

... y justicia para todos

El Departamento de Agricultura de los Estados Unidos (Department of Agriculture o USDA) prohíbe la discriminación en todos los programas y las actividades con base en la raza, color, origen nacional, género, religión, edad, discapacidad, creencias políticas, orientación sexual y estado civil. (No todas las bases prohibidas aplican para todos los programas). Muchos materiales pueden estar disponibles en otros formatos alternativos para clientes ADA. Para presentar una queja de discriminación, escriba a USDA, Office of Civil Rights, Room 326-W, Whitten Building, 14th and Independence Avenue, SW, Washington, DC 20250-9410 o llame al 202-720-5964. Publicado para promover el trabajo de Extensión Cooperativa, Acto del Congreso del 8 de mayo y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Jack M. Payne, director, servicio de Extensión Cooperativa, Iowa State University of Science and Technology, Ames, Iowa. Archivo: FN 6

Los programas educativos de Texas AgriLife Extension Service están disponibles para todas las personas, sin distinción de nivel socioeconómico, raza, color, sexo, discapacidad, religión, edad u origen nacional.

Emitido para el desarrollo del Trabajo de la Extensión Cooperativa en Agricultura y Economía del Hogar, Leyes del Congreso del 8 de mayo de 1914 con sus reformas y del 30 de junio de 1914 junto con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, Edward G. Smith, Director, Texas AgriLife Extension Service, El Sistema Texas A&M.