Maneras fáciles de ahorrar

Lea la siguiente lista y vea si alguna de estas maneras fáciles de ahorrar dinero en alimentos podría funcionar para usted y su familia. Marque las cosas que ya hace o que está dispuesto a intentar.

Alimentos en casa

	Cosas que ya hago	**Cosas que estoy dispuesto a intentar**
Preparar alimentos desde cero		
Usar las sobras		
Usar la comida antes de que se eche a perder		
Cultivar un huerto		
Llevar al trabajo el almuerzo desde casa		
Comprar en tiendas de descuento		
Usar tarjetas de ahorros de las tiendas		
Usar el precio por unidad para obtener el mejor precio		
Comprar con el estómago lleno		
Comprar cuando no haya mucha gente en la tienda		
Ir de compras solo		
Usar los cupones de alimentos prudentemente		
Usar los anuncios de ofertas del supermercado para planear las comidas		
Usar una lista de compras		
Comprar frutas y verduras de la temporada		
Elegir alimentos con menos empaque		
Comprar tamaños más grandes		
Comprar la marca de la tienda		
Comprar en los mercados de granjeros (*farmer's markets*)		
Otra manera:		
Otra manera:		

Comidas fuera de casa

	Cosas que ya hago	Cosas que estoy dispuesto a intentar
Comer en restaurantes más económicos		
Escoger del menú las especiales del restaurante y los platillos con descuento		
Compartir un platillo con alguien		
Pedir agua en lugar de refresco		
Aprovechar los descuentos para quienes llegan temprano a comer		
Usar cupones de descuento de los restaurantes		
Afiliarse a clubes para clientes fieles		
Pedir los menús para niños o personas de edad avanzada		
Organizar comidas en las que todos llevan algo (*pot luck*) en lugar de comer fuera.		
Evitar comidas de máquinas expendedoras		
Evitar comprar alimentos en los mini mercados		
Mantener bocadillos y bebidas saludables a mano en casa		
Otra manera:		
Otra manera:		

Podrá haber ocasiones en que no tenga suficiente dinero para comprar los alimentos que necesita. En estos casos, infórmese acerca de los servicios comunitarios mencionados a continuación:

Servicios comunitarios

	Cosas que ya hago	Cosas que estoy dispuesto a intentar
Obtenga ayuda de un comedor comunitario o un banco de alimentos		
Solicite estampillas para comida		
Solicite el programa WIC		
Solicite comidas gratuitas o a costo reducido (en escuelas públicas o el programa Head Start)		
Busque programas de comidas a costo reducido para personas mayores y para discapacitados, si ese es su caso		
Otra manera:		
Otra manera:		