

Comer bien con un presupuesto

Puedes preparar comidas deliciosas y aptas para los riñones que también son económicas. Planificar tus comidas, comprar con una lista y elegir alimentos saludables y de bajo costo son excelentes maneras de mantenerte dentro de tu presupuesto.

Consejos para ahorrar dinero

Usa estos consejos para planificar tus comidas y hacer las compras de manera que puedas ahorrar dinero y elegir opciones saludables:



Tómate el tiempo para planificar

- Crea un menú y escribe una lista de compras con los ingredientes para mantenerte organizado y comprar solo lo que necesitas.
- Revisa lo que ya tienes en casa para incluirlo en tu plan de comidas.
- ¡Manténlo simple! Las comidas con menos ingredientes cuestan menos, pero siguen siendo deliciosas.
- Planea tener sobras preparando una comida más grande que puedas recalentar al día siguiente.



Elige ingredientes de menor costo

- Prueba comidas sin carne. Intenta recetas con frijoles y granos enteros que cuestan menos que la carne.
- Prueba un plato de pasta. Usa tomates enlatados, ya que suelen costar menos que las salsas en frasco.
- Usa frutas y verduras congeladas o enlatadas. Cuestan menos y no se echan a perder. Elige variedades con “bajo contenido de sodio” o “sin sal añadida” en el caso de las verduras, y para las frutas, busca aquellas enlatadas en agua o en jugo 100% natural. Recuerda enjuagar los alimentos enlatados antes de usarlos.



Obtén el mayor provecho por tu dinero

- Cuando se trata de frutas y verduras frescas, compra solo lo que necesitas para que no se eche a perder antes de que las uses. Trata de comprar productos frescos “de temporada”, ¡es más barato!
- Compra artículos completos y de mayor tamaño en lugar de porciones individuales. Los envases grandes de yogur, puré de manzana, queso y nueces cuestan menos que los paquetes de porciones individuales.
- Elige agua en lugar de bebidas azucaradas más caras, como jugos y refrescos.



¡Estamos aquí para ayudarte!

Habla con tu equipo de atención para obtener más consejos sobre cómo comer bien con un presupuesto ajustado.