



**FOR IMMEDIATE RELEASE**  
**August 19, 2009**  
**CONTACT: Jeanie Lunsford**  
**Communications Manager**  
**CareOregon**  
**(503) 416-3626**  
**[lunsfordj@careoregon.org](mailto:lunsfordj@careoregon.org)**

*Comprando comida teniendo menos dinero.*

## **¿Cómo podemos comer saludable gastando menos en el supermercado?**

La tasa de desempleo del país es bastante alta durante estos tiempos, aunque se ha desacelerado un poco. Muchos con o sin empleo siempre estamos buscando maneras para gastar menos en nuestras compras necesarias.

¿Es posible tener una dieta llena de nutrición durante esta recesión económica?

Mucha gente no sabe esa respuesta. Muchas veces, para poder ahorrar dinero, elegimos alimentos baratos que llenan el estómago pero tienen poco valor nutricional

Existen maneras de ahorrar y llevar una buena alimentación.

Todos los días Dora Montgomery habla con personas que necesitan aprender como poder alimentarse bien con un presupuesto limitado.

Dora es una trabajadora social bilingüe y miembro del equipo de Madres Maternales de CareOregon (CareOregon es el plan de salud más grande para miembros del Oregon Health Plan, incluyendo a unos 17,000 hispanohablantes).

Es la misión de este equipo asegurarse que los bebés tengan el mejor comienzo posible en su vida. Eso significa poder dar respuestas inteligentes cuando las madres tienen preguntas sobre nutrición.

Las respuestas básicas aplican a todos, no solo a las madres. Con un poco de planeación, es posible llevar una dieta nutricional que es menos costosa.

## Haz un plan antes de ir de compras.

1. **¿Cuánto es lo que puedes gastar?** Mantén un buen récord de tus gastos por alimentos durante una semana. Dice Dora que eso te dará una buena base para generar tu presupuesto. El mismo plan funcionará para una dieta más sana, especialmente al dejar de consumir en restaurantes de comida rápida.
2. **¿Cuáles son tus recursos?** Dice Dora que muchos Oregonianos de bajos ingresos califican para estampillas de comida, pero no han aplicado para ellas. Mujeres embarazadas y con bebés califican para el WIC.
3. **¿Has hecho despensa de alimentos base?** Alimentos base son aquellos que no caducan al guardarlos. Estos incluyen harina, masa, azúcar, leche en polvo, frijoles secos o enlatados, atún de lata, chiles, arroz, pasta, especias, sal y crema de cacahuete. Se ahorra bastante dinero al comprar este tipo de alimentos al por mayor.
4. **¿Qué tipo de productos con fecha de caducidad corta se deben comprar?** Productos con fecha de caducidad corta se caducan si los guardamos por mucho tiempo. Estos incluyen las frutas y verduras frescas, huevos, carne y productos lácteos. Deben ser consumidos días después de haberlos comprado.
5. **¿Qué debería comprar?** Has un inventario de lo que ya tienes en casa para no comprar mucho. Checa los anuncios de descuentos semanales y productos en temporada de tu tienda favorita. Planea la comida que harás para la familia de acuerdo a lo que esté en descuento o en temporada. Has una lista y compra solo lo de la lista, no más.

## Utiliza una estrategia de compras en el supermercado

1. **Escoge el supermercado.** Si puedes comprar en grandes cantidades algo y guardarlo, las tiendas de mayoreo te ahorrarán dinero. Considera ir con un amigo o dos y comprar al mayoreo y compartirlo. Tiendas de descuentos “outlet” venden todo más barato. Checa los anuncios para ver donde estarán en descuento lo que buscas en tu lista. No olvides los mercados donde las frutas y verduras son frescas y la mayoría de los mercados aceptan WIC.
2. **Ve con el estómago lleno.** No vayas de compras con hambre, Terminarás comprando cosas innecesarias como pizza porque huele rico.
3. **Solo compra lo que tienes en tu lista.** Esta bien comprar cosas que están en descuento o que en verdad necesitas. Pero comprar solo lo que tienes en tu lista hará que gastes menos y que compres cosas saludables.
4. **Has tus compras fuera de los pasillos.** Usualmente la comida fresco como carne, frutas y verduras están en las orillas de las tiendas. Generalmente estos son los

alimentos más nutritivos y más baratos que los alimentos empacados que venden en los pasillos de las tiendas.

5. **Toma buenas decisiones sobre tus compras.** ¿Es más saludable, mas barato o los dos: escoger al mayoreo en lugar de por paquete? ¿Escoger el alimento crudo y prepararlo o comprarlo preparado ya? ¿Escoger la marca de la tienda o la marca popular?
6. **Lee la información nutricional.** La información nutricional en el paquete de los alimentos te dice cuanta grasa, azúcar, fibra y sal contienen. También las etiquetas del precio te dicen cuanto cuesta algo por unidad, así que puedes comparar que marcas cuestan menos.
7. **Ten cuidado con los cupones.** “Muchas veces los cupones solo sirven para ciertas marcas o comidas preparadas” dice Dora. “Las marcas genéricas puede que sean más baratas que la que comprarás con el cupón. La mayoría de las veces, la comida que prepara uno es más nutritiva y barata.”

## Aprende acerca de las opciones más saludables

Para en verdad seguir una dieta saludable, puede seguir las recomendaciones que se dan en la pirámide de alimentos. Encuentra una copia en español visitando [mypyramid.gov/sp-index.html](http://mypyramid.gov/sp-index.html).

Estas son unas reglas generales basadas en una dieta de 2000 calorías al día para un adulto. Tu propia dieta puede ser diferente dependiendo de tu salud, altura, peso, sexo y la cantidad de ejercicio que hagas por día.

- **Cereales-Granos.** Debe comerse seis onzas por día, y la mitad de estas deben ser granos integrales. Los granos integrales te dan fibra y otra nutrición importante que no recibes con granos procesados. Granos integrales incluyen el arroz integral, trigo, harina integral, avena, tortillas de maíz, tortillas de trigo integral, y pan integral (lee bien la información porque no todo el pan que se ve integral es integral).

Uno recibe una onza de granos integrales con una rebanada de pan integral, una taza de cereal o de arroz integral cocido, pasta o avena cocida.

Para ahorrar dinero comprando granos: Compra el pan que esté en descuento y guarda el pan extra en el congelador; guarda el arroz y otros granos en contenedores con tapa; compra arroz regular en lugar de instantáneo; recuerda que entre más empaquetado esté, más caro será el producto. Avena en paquetes es mas cara que avena sin empaquetar.

- **Verduras.** Muchos no comen las 2.5 tazas de verduras que necesitan comerse al día. Escoge una variedad de diferentes verduras ya que contienen diferentes

propiedades nutricionales. Asegúrate comprar solo las que vas a utilizar en unos días, ya que como son frescas se echan a perder en pocos días.

Si compras verduras frescas de temporada, durarán más y tendrán el mejor precio. También lo más seguro es que sean del área local. Fuera de temporada, uno puede comprarlas congeladas o en lata y guardarlas en la despensa.

- **Frutas.** Debe consumirse dos tazas de frutas al día. Pero media taza de fruta seca cuenta como una taza entera de fruta fresco. Cuando compres jugo busca que diga 100 por ciento jugo en la etiqueta. Los cocteles de jugo o bebidas de jugo tienen azúcar de más, saborizante y agua. Aún con jugos de 100 por ciento, no deberías considerar esto como comer fruta porque no contienen la fibra importante que necesitamos en nuestra nutrición.
- **Productos lácteos.** Los productos lácteos proveen el calcio que necesitamos. Especialmente las mujeres necesitan calcio. Adultos deben de consumir el equivalente a tres tazas de lácteos por día; niños de 2 a 8 años deberían consumir dos tazas por día. Niños menores a los 2 años la leche entera es mejor, y para los demás la leche baja en grasa es mejor.

También hay otros productos que podemos consumir en lugar de leche. Por ejemplo una taza de leche es igual a una taza de yogurt, 2 onzas de queso o dos tazas de queso cottage. Pero ten cuidado. Estos otros productos tienden a tener más grasa y sal.

Mucha gente es intolerante a la lactosa y tienen problemas digestivos al tomar leche. Existe la leche de soya y de arroz que te dan la misma nutrición que la leche.

- **Carnes y legumbres.** Adultos deben comer 5.5 onzas de este grupo al día. Una porción de tres onzas de carne, pollo o pescado es del tamaño de un paquete de barajas. Una media onza de nueces o semillas, una cucharada de crema de cacahuete y un cuarto de taza de frijoles cocidos son lo mismo que una onza de carne.

Para ahorrar dinero, puede comprar pavos enteros o pollos cuando estén en descuento y congelarlos. Frijoles y chícharos secos se guardan bien y son baratos al mayoreo.

Recuerde que las carnes preparadas como el jamón, hot dogs, la bologna, el tocino y chorizo son altos en grasa y sal.

- **Grasas.** Necesitan un poco de grasa en tu dieta, pero muchos americanos comemos demasiada grasa. Trata de evitar grasas saturadas, las cuales se encuentran en los quesos, crema, mantequilla, carnes grasosas, manteca, aceite de palma y coco; también evita las grasas trans, las cuales se encuentran en la

margarina y comidas chatarra. Las grasas saludables son las grasas no saturadas, las cuales son en forma líquida a temperatura media.

---

## About CareOregon

CareOregon is a non-profit health plan that serves Oregonians who have Medicare and Medicaid, including about one quarter of Oregon Health Plan participants. Its mission is to help all Oregonians have quality, culturally appropriate health care, even in these times when health care is hard to afford. CareOregon works with its members and its network of providers so members can live healthier lives and have high-quality, affordable, effective health care whenever they need it, now and in the future. About 34 percent of CareOregon's more than 100,000 members do not speak English as a first language. Spanish is the most common non-English first language among CareOregon members, followed by Russian and Vietnamese. For more information, see [www.careoregon.org/](http://www.careoregon.org/).

**CareOregon's CareSupport Program includes the Maternal Moms Team.** CareSupport staff includes teams of registered nurse case managers, behavioral health case managers, health care guides (social workers) and clinical pharmacists who help members with medical issues that need more than average care. CareSupport helps these members and more:

- Pregnant women who are on methadone.
- Mothers who have recently had a baby.
- People with both Medicaid and Medicare.
- Patients with chronic illness like congestive heart failure, asthma, COPD (chronic lung disease) or diabetes.
- Patients going to a skilled nursing facility or home after being in the hospital.
- Patients in the hospital for mental health reasons.

---

**Information about good nutrition** is available to anyone who has access to the Internet from the U.S. Department of Agriculture (USDA). The USDA's "My Pyramid" web site (in English, [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov), and in Spanish, [mypyramid.gov/sp-index.html](http://mypyramid.gov/sp-index.html)) gives guidelines for nutrition based on the most recent research about health and food.

**Local WIC offices.** Find an office for the WIC nutritional assistance program for mothers and infant children by calling 1-800-723-3638 or by checking the state web site, [www.oregon.gov/DHS/ph/wic/countyinfo.shtml](http://www.oregon.gov/DHS/ph/wic/countyinfo.shtml).

**Farmers' markets.** Find a directory of farmers' markets in Oregon at [www.oregonfarmersmarkets.org/directory.html](http://www.oregonfarmersmarkets.org/directory.html) or anywhere in the country at [apps.ams.usda.gov/FarmersMarkets/?wpisrc=newsletter](http://apps.ams.usda.gov/FarmersMarkets/?wpisrc=newsletter). The Oregon directory also gives information about WIC and the Senior Farm Direct Nutrition Program.

## For information on food stamps:

- Families and single adults without a disability contact their local DHS self-sufficiency office, [www.oregon.gov/DHS/localoffices/locations.shtml](http://www.oregon.gov/DHS/localoffices/locations.shtml).
- Seniors and people with disabilities contact a Seniors & People with Disabilities or Area Agencies on Aging office, [www.oregon.gov/DHS/spwpd/offices.shtml](http://www.oregon.gov/DHS/spwpd/offices.shtml).
- For more information on how and where to apply for food stamps, call Oregon SafeNet, 1-800-723-3638.