

Compras efectivas para el cuidado de Niños

Comprar con efectividad en cuanto a costos puede ayudarle a ahorrar dinero en sus instalaciones. Puede ayudar a hacer rendir su dinero para alimentos y su presupuesto para alimentos. ¿Qué es exactamente realizar compras rentables? Es comprar la comida que cumpla con sus necesidades, y a la vez que obtenga la mejor compra por su dinero para alimentos.

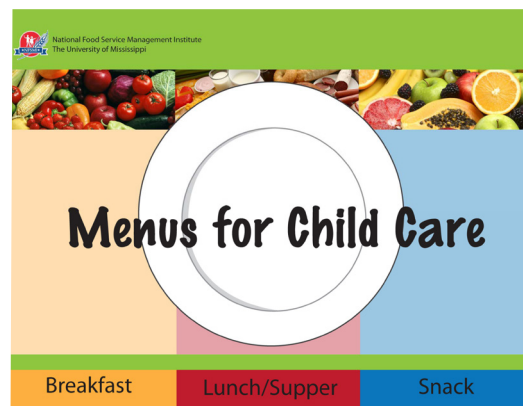


Hay 7 pasos básicos para las compras efectivas.

1. **Determine un presupuesto para alimentos comenzando con la meta en mente.** ¿Cuánto dinero quisiera gastar en alimentos, por semana, por mes o por término? Si no está seguro, consulte los recibos de alimentos del año pasado por mes para definir su presupuesto. ¿Desea gastar aproximadamente la misma cantidad

de dinero este año, o menos?
Cuando consulta el presupuesto de los últimos años, separe los artículos de comida de los que no lo son, para obtener una mejor visión de los gastos reales por categoría.

2. **Utilice menús cíclicos.** Un menú cíclico es un grupo de menús establecidos repetidos periódicamente. Planee menús cíclicos para cumplir las necesidades nutricionales de los niños y para balancear el costo. Balancee el costo combinando alimentos de alto costo con alimentos de precio menor y promediando en costo final. Ofrezca rutinariamente frijoles y guisantes secos en sus menús. Son una excelente fuente de proteína, altos en fibra, naturalmente bajos en grasa, y una importante fuente de muchos nutrientes. Los frijoles y guisantes secos usualmente son menos costosos que la carne. Planee los menús usando alimentos de la estación cuando sea posible. Comprar alimentos de la temporada le ayudará a hacer rendir su dinero para alimentos. Para ubicar alimentos de la temporada, visite <http://snap.nal.usda.gov>.





3. Haga su lista de compras.

Siempre verifique qué tiene disponible antes de comprar. ¡No necesita comprar algo que ya tiene!

Sólo compre lo que está en su lista de compras. Resista las compras impulsivas. No compre cuando tenga hambre; tendemos a comprar más víveres que no están en nuestra lista de compras. Compre sin llevar niños si fuera posible. Los niños pueden distraernos mucho e incrementar sus probabilidades de comprar más artículos por impulso.

4. Compare los precios entre los artículos de comida usando el precio unitario.

¿Qué es el precio unitario? Es el precio por unidad mostrado en los estantes de la tienda, usualmente debajo de la comida. El precio unitario mostrará el precio por onza, por libra, etc. de un alimento en particular. Use esta información para comparar diferentes marcas. Compare el precio unitario de los artículos alimenticios en tamaños de paquetes grandes y pequeños. Algunas veces los contenedores más grandes son menos costosos, pero no siempre. Compare siempre el precio unitario para obtener la mejor oferta. Compare las marcas "propias" con las marcas más importantes. La calidad muchas veces es la misma, y los ahorros pueden ser significativos. Considere comprar a granel la comida. Asegúrese de que tiene el espacio de almacenamiento y que el producto no perderá su calidad antes de que pueda usarlo. ¡Desperdiciar comida no es ahorrar dinero!



Noviembre de 2011, continuación

5. Tenga cuidado de los alimentos de conveniencia y procesados que compra.

El costo por porción puede ser más alto que los productos hechos en casa. ¿Vale la pena pagar el precio de la comodidad? Si usted elabora el producto desde cero, ¿puede suplir el costo de la mano de obra? ¿Tiene personal con habilidades suficientes para elaborar el producto? ¿Cuál le proveerá mejor nutrición a los niños de sus instalaciones? Estas son algunas de las preguntas que necesita hacerse para determinar si los alimentos de conveniencia o procesados son una buena compra.





6. **Use cupones y rebajas para artículos que normalmente compra.** Compare el costo del producto de marca "propia" con cupón de marca reconocida. El producto de marca "propia" puede ser menos costoso, incluso sin cupón. Usar cupones no se traduce automáticamente en ahorro de dinero. Conozca sus precios unitarios para varios artículos alimenticios.

7. **Lea las etiquetas de información nutricional y compare los artículos alimenticios para obtener la mejor oferta de nutrición.** Deje fuera los productos de alimentos con "calorías vacías", tales como caramelos, pasteles, dulces y bebidas endulzadas. Estos productos brindan muy pocos nutrientes por cada dólar que paga. Enfóquese en los alimentos con densidad nutritiva, tales como frutas, vegetales, leguminosas y carne magra que proveen una amplia variedad de vitaminas y minerales.

Si usted sigue estos consejos, irá por buen camino para hacer rendir su dinero y su presupuesto para alimentos. ¡Felices compras!

Fuentes

Departamento de Agricultura de EE. UU., Servicio de Alimentos y Nutrición. Sitio web SNAP-Ed Connection. Última modificación: 30 de junio de 2011. Obtenido el 15 de junio de 2011 en <http://snap.nal.usda.gov>

National Food Service Management Institute. (2003). *De la tabla del entrenador: Lecciones para los proveedores de cuidados de niños en la familia/casa.*