

Agarra la onda... ¡cuida tu dinero!

LA ZONA DE COMIDA

BUSCA LA MEJOR OFERTA

ANTOJO DE BOCADILLOS

¡CUIDADO CON MI BILLETERA!

AL IR AL CINE

LAS MÁQUINAS EXPENDEDORAS

AHORROS EN EL SUPER

¿Cómo satisfaces tu apetito? ¿En un mini mercado? ¿O quizás en el restaurante local de comida rápida, o en las máquinas expendedoras? ¿Tal vez en una parada rápida en una tienda de abarrotes o en la cocina de tu casa?

Los adolescentes gastan bastante dinero para satisfacer su apetito. Y como hay comida por todos lados, es fácil comprar una botana por aquí y una comida rápida por allá. Pero el sitio donde obtienes lo que comes tiene mucho que ver con cuánto gastas. ¿Cuánto te cuesta calmar esos ataques de hambre?

¡Ataque de hambre!
Satisface tu apetito y protege tu billetera





Haz una lista



Piensa en todas las comidas y bebidas que consumiste ayer. Escribe lo que comiste, dónde comiste y cuánto gastaste.

	lo que comí	donde comí	lo que pagué
6 AM - 9 AM			
9 AM - MEDIODÍA			
MEDIODÍA - 3 PM			
3 PM - 6 PM			
6 PM - 9 PM			
9 PM - MEDIANOCHE			
MEDIANOCHE - 3 AM			
3 AM - 6 AM			
	TOTAL		

Ahora, suma tus gastos de comida. ¿Te sorprende todo lo que gastaste? ¿Gastaste más o menos de lo que pensabas? ¿Fueron tus selecciones tan sanas como hubieras querido?

A menudo nos damos cuenta que gastamos más en comida de lo que pensábamos. Sin embargo, ahora que ya sabes cuánto gastas en comida y dónde lo gastas, te será más fácil encontrar maneras de reducir esos gastos. Sigue leyendo para aprender estrategias importantes para reducir tus gastos de comida.

¿Hambre o costumbre?

Terminó la jornada escolar y tú y tus amigos se van a la tienda de la esquina a comprar un bocadillo luego de la escuela. Todos los días, agarras una bolsa de papitas y una soda y pagas \$2.75. Te has preguntado: ¿En verdad tengo hambre, o eso de comer algo luego de clases es sólo una costumbre?”

Comer bocadillos por simple costumbre puede vaciarte la billetera. La mayoría de las escuelas preparatorias tienen clases 180 días al año. Parar en la tienda de la esquina diariamente para comprar papitas y una soda resulta muy caro.

Haz la cuenta: $180 \text{ días} \times \$2.75 = \$495$ es lo que gastas durante el año escolar!

La próxima vez que se te antoje un bocadillo luego de clases, pregúntate: “¿En verdad tengo hambre? ¿De verdad quiero gastar mi dinero de esta forma?”



Antojo de bocadillos Mi billetera

Cuando piensas en bocadillos, ¿que te viene a la mente? Usualmente se piensa que las botanas tienen demasiada azúcar o grasa, o ambas cosas; es decir, son comidas que comúnmente clasificamos como menos saludables. Estas botanas también pueden ser más caras.

Sin embargo, los bocadillos pueden ser saludables y económicos. Fíjate en la gráfica de *Mi Plato* a continuación. Cada grupo de alimentos incluye ideas para seleccionar botanas sanas que no te cuestan mucho. Una porción individual de la mayoría de estos alimentos cuesta menos de \$1, y muchos cuestan menos de \$0.50 por porción. Combina estos alimentos para preparar botanas favoritas como burritos y licuados.



Frutas	Vegetales	Proteína	Granos	Lácteos
Pedazo de fruta Vaso de jugo 100% Cajita de pasas Tajada de melón Taza de moras Fruta seca	Zanahorias miniatura Trocitos de apio Ensalada Sopa de vegetales Salsa de espagueti Papa al horno Salsa	Trozo de cecina Lata pequeña de atún Taza de frijoles refritos Cucharada de crema de cacahuete Huevo duro Nueces	Panecillo <i>bagel</i> Galletas <i>graham</i> Tortilla Tortilla <i>chips</i> horneadas Palomitas bajas en grasa Cereal bajo en azúcar Pasta Galleta <i>rice cake</i> Cereal o pan de grano entero Galletas salada integrales bajas en grasa	Vaso de leche baja en grasa Yogur pequeño bajo en grasa Palitos de queso (porción individual) Licuado bajo en grasa Leche de soya



Las máquinas **expendedoras**

Son rápidas y fáciles de usar. Y están repletas de dulces, bebidas, galletas, chips y papitas. Y te las encuentras por todas partes.

Las máquinas expendedoras de bocadillos ofrecen comida en sitios convenientes. Están por donde tienes que pasar al ir a clases, en el salón de descanso en el trabajo, cerca de la parada del autobús o afuera de la estación de gasolina. Y con frecuencia tienen poca competencia con otros proveedores de comida.

Cada artículo comestible se empaca individualmente, de manera que pueda permanecer en la máquina por varias semanas y resistan la manipulación y movimientos típicos de la máquina en que se almacenan.

Todos hemos experimentado alguna vez la satisfacción de encontrar una máquina expendedora cuando no hay otra fuente de alimentos disponible; pero esta conveniencia cuesta.

En términos generales, la comida de máquinas expendedoras cuesta más que la mayoría de bocadillos de otras fuentes. Y hay otro posible costo adicional: la pérdida de dinero. ¿Cómo puedes recuperar el dinero que le echas a una máquina que no funciona bien?

Evita pagar los precios de las máquinas expendedoras llevando tus propios bocadillos. Hay una gran variedad de bocadillos y bebidas sanas y fáciles de llevar. Echa en tu mochila nueces, frutas secas, trocitos de carne seca, jugo de fruta, agua embotellada, galletas de sal, una fruta o un quesito. Ahorrarás dinero y probablemente comerás más alimentos saludables.



La zona de comida Busca la mejor oferta

La mayoría de las personas disfrutan de ir a comer fuera de casa. Ya sea algo rápido antes de ir a un encuentro deportivo, o por la noche en una parada antes de llegar a casa luego del baile o simplemente al ir a pasar un rato a un centro comercial, al comer con amigos se pasa un rato ameno.

Pero comer fuera resulta costoso. Usualmente una comida rápida cuesta \$6.50; una malteada cuesta más de \$3, una pizza por lo menos \$10, un burrito grande cuesta \$6 y un simple cono de helado cuesta \$2 o más. Afortunadamente hay varias estrategias fáciles para ahorrar dinero al comer fuera. He aquí varios ejemplos:

Aprovecha las ofertas. Algunos restaurantes ofrecen precios reducidos a los clientes que llegan temprano. Por ejemplo, las comidas que se sirven entre las 4 y 6 p.m. podrían costar 25% menos del precio regular. Algunos restaurantes de comida rápida ofrecen precios especiales en sándwiches en las últimas horas de la tarde, como “Dos hamburguesas por \$2”, o “Compre un sándwich y el segundo es gratis” después de las 4 de la tarde.

Busca cupones para tus restaurantes favoritos. Muchos restaurantes ofrecen cupones como \$1 de descuento en la compra de un sándwich. Al comer con amigos, busca los precios especiales de restaurantes,

como “compre una comida, pague la mitad por la segunda”. Puedes encontrar estos cupones en tu periódico o en volantes que llegan por correo.

Hazte miembro de un club. Los restaurantes pueden ofrecer una comida, sándwich o bebida gratis a clientes habituales. Usualmente dan una tarjeta gratis que marcan o pasan por una maquinita cada vez que haces una compra. Después de un cierto número de compras, la tarjeta te hace acreedor a comida o bebida gratis

Comparte tu comida. Muchos restaurantes ofrecen porciones grandes. Comparte la comida con un amigo; así los dos ahorrarán dinero y es más probable que no coman de más.

Bebe agua. Las bebidas aumentan el costo de las comidas en restaurantes en \$1 ó 2 por persona. Un vaso de agua usualmente es gratis y es una buena alternativa a las bebidas gaseosas.

Prueba algo distinto. Las comidas tipo *potluck* con amigos, en las que cada uno lleva algo de comer son una buena forma de ahorrar. Invita a tus amigos a tu casa, o reúnanse en un parque para una comida o bocadillos. Este tipo de comida es una buena alternativa para las fiestas. Pide que cada invitado traiga un platillo o bebida para compartir. O prepara la comida o bocadillos y repártanse el costo; los sándwiches, pizza, malteadas, burritos o helados con fruta son sabrosos y fáciles de preparar en grupo.

Al ir al cine

Ir al cine para ver un estreno de una película cuesta usualmente entre \$8 a 12. Haz de cuenta que lo planeaste con anticipación, aprovechaste el descuento para estudiantes y fuiste a la función de matinée. Estas simples medidas te ahorraron uno o dos dólares en el precio de admisión.

Pero ahora, al entrar al cine, te llega el olor a palomitas de maíz, ves los dulces y decides que necesitas además algo de beber. ¿En cuánto te saldrá este antojo de botanas?

Ese irresistible olor a palomitas de maíz	\$5.00 (por una bolsita)
Golosinas	\$3.50
Y una soda tamaño mediano	\$5.00
Total	\$13.50

¡Caramba! ¡Te costó lo mismo o más que la película!

He aquí algunas maneras rápidas y fáciles de ahorrar en bocadillos al ir al cine:

Come algo antes de salir de casa cuando vas al cine. Si te sientes saciado no tendrás la tentación de comprar algo en el puesto de bocadillos.

Pasa de largo el puesto de los bocadillos y ve directamente a tu asiento. Cuando comiences a hablar con tus amigos tal vez ni pensarás en comer.

En esas ocasiones cuando no puedes evitar ir a comprar algo, considera estas **alternativas para ahorrar dinero:**

- Al ir al cine con uno o dos amigos, **compartan** una bolsa grande de palomitas de maíz que cuesta entre \$6 a 8. Seguramente les tocarán tantas palomitas como si cada uno hubiera comprado una bolsita individual y cada quien ahorrará un par de dólares.
- Pide un **vaso de agua** en vez de comprar una soda o una botella de agua. Un vaso de agua usualmente es gratis, o hay un pequeño costo por el envase y el hielo (25 ó 50 centavos). El segundo vaso usualmente es gratis o puedes volverlo a llenar con agua de una fuente para beber.
- Pide el **especial de porciones infantiles**. Usualmente éstos incluyen una cantidad pequeña de palomitas de maíz, algo dulce y una bebida, todo a precio reducido. Así disfrutarás de los bocadillos más populares en el cine sin tener que gastar demasiado.
- Algo en qué pensar: Si ahorraras \$5 en bocadillos en el cine, ¿qué podrías hacer con ese dinero? ¿Ver otra película? ¿Rentar un par de películas en video? ¿Ir a ver un evento deportivo? ¿Guardarlo para otra diversión? ¿Depositarlo en tu cuenta de ahorros para compras grandes? ¿Ahorrarlo para continuar con tu educación? Es tu dinero... ¡Tú decides!

Ahorros en el super



Con frecuencia una tienda grande de comestibles ofrece los mejores precios. Pero aun en el supermercado hay muchas formas de ahorrar dinero. Para aprender más acerca de cómo aprovechar las ofertas de los supermercados, toma esta prueba “El costo de los alimentos”.

El costo de los alimentos

1. Las mini-pizzas se venden a “2 por \$7”, así que:
 - A. Puedo comprar una pizza por \$3.50
 - B. Debo comprar dos pizzas
 - C. ¿Tienen pepperoni las pizzas?
2. El mejor momento para ir de compras al supermercado es cuando:
 - A. Tengo mucha hambre
 - B. **No** tengo hambre
 - C. Va toda la gente
3. Cuando la comida se vende en paquete, usualmente las mejores compras son en:
 - A. Un paquete pequeño
 - B. Muchos paquetes pequeños dentro de un paquete grande
 - C. Un paquete grande
4. Las marcas del supermercado son:
 - A. Tan buenas como las marcas nacionales
 - B. Inferiores a las marcas nacionales
 - C. Algo que ignoro por completo
5. La comida que colocan al final de los pasillos:
 - A. Está siempre a precio rebajado
 - B. Se coloca allí para que la gente la vea
 - C. ¿A qué pasillos se refieren?
6. La comida que se exhibe en los anaqueles bajos:
 - A. A menudo cuesta menos que la que está a nivel de la vista
 - B. Usualmente cuesta más que la que está a nivel de la vista
 - C. Cuesta lo mismo que la que está a nivel de la vista

¿Cuánto puedo ahorrar?

¿Cuánto puedo ahorrar si preparo la comida en casa? Eso depende de lo que desees preparar. Tomemos una pizza como ejemplo.

Una pizza grande con un sólo ingrediente cuesta por lo menos \$10 en un restaurante. Más 75 centavos de impuesto y \$1.50 de propina. Al final, la pizza te sale costando por lo menos \$12. Las bebidas son extra.

En el supermercado, puedes comprar una pizza similar en la sección de alimentos congelados por unos \$7. No hay que pagar impuesto ni propina ni pago por la entrega a domicilio. Te ahorras \$5 sólo en la pizza. Si acostumbras comprar bebidas al ordenar una pizza, estarás ahorrando todavía más porque las refrescos usualmente cuestan menos en el supermercado que en un restaurante.

El costo de la envoltura

¿Has notado que entre más envoltura tenga un producto alimenticio, más cuesta?

He aquí un ejemplo:

El precio: Un paquete con seis envases individuales de 8 onzas de jugo de naranja cuesta \$4.49; sin embargo, puedes comprar medio galón de jugo de naranja por \$4.

La cantidad: Los seis paquetitos individuales tienen un total de 48 onzas. El medio galón contiene 64 onzas, el equivalente a ocho envases individuales.

El costo real: Comprar jugo de naranja en paquetes individuales cuesta 75 centavos por 8 onzas. El jugo en el medio galón cuesta 50 centavos por 8 onzas.

La pregunta: ¿Vale la pena la conveniencia de comprar envases individuales que cuestan más? Y esto sin mencionar el costo que todo ese empaque representa para el medioambiente.

Ahorros en el super, cont.

Verifica tus respuestas:

1. **A)** Las tiendas usualmente anuncian sus ofertas de precios rebajados en múltiplos, como 3 por \$1, ó 4 por \$5. Sin embargo, puedes comprar sólo lo que necesitas. Así que si todo lo que necesitas es una mini-pizza, puedes comprarla por \$3.50. Asegúrate de comprobar que el artículo que deseas (marca y tamaño) está a precio de rebaja; algunas veces la oferta se limita a cierta marca y tamaño.
2. **B)** Trata de no ir al supermercado cuando tengas hambre. El ir de compras con el estómago vacío hace más tentadora la selección de alimentos y probablemente comprarás más comida de que la que realmente necesitas. También es una buena idea ir de compras cuando haya poca gente en el supermercado; podrás entrar y salir más rápido y seguramente comprarás menos artículos.
3. **C)** Usualmente un paquete grande es la mejor compra. No obstante, compara siempre los precios porque una tienda podría estar ofreciendo un precio más bajo en la compra de un paquete más pequeño. Compra sólo lo que necesites. Aun si es más barato comprar un paquete grande, de nada sirve si no consumes la comida y tienes que desecharla porque se echa a perder.
4. **A)** Las marcas del supermercado son productos que se venden con el nombre de ese negocio. Generalmente, estos alimentos ofrecen la misma calidad que las marcas nacionales, pero cuestan menos. Podrías notar ciertas diferencias en el sabor porque los supermercados tratan de crear sus propias recetas para sus productos.
5. **B)** Los productos alimenticios que se colocan al final de los pasillos son fáciles de ver y los colocan allí para tentarte a que los compres. Puesto que están en sitios tan visibles, los clientes compran más de estos productos. A menudo las tiendas colocan artículos rebajados al final de los pasillos, pero no todos los artículos en esa sección están a precio de rebaja. Mira cuidadosamente para asegurarte de que estos artículos estén realmente rebajados y que son alimentos que vas a consumir.
6. **A)** La comida que se exhibe a nivel de la vista facilita que los clientes la vean y la tomen; por eso las tiendas colocan la mercancía más cara a nivel de la vista. Mirando en los anaqueles más bajos podrás encontrar productos similares pero a mejor precio.



Evalúa tus habilidades en la compra de alimentos. ¿Cuántas preguntas acertaste?

5 ó 6 acertadas– Sabes cómo hacer buenas compras en el supermercado. ¡Felicidades!

3 ó 4 acertadas– Tienes algunas estrategias buenas para ahorrar dinero. Prueba las otras estrategias y mira si puedes ahorrar aun más.

2 ó menos acertadas– Parece que acabas de aprender algunas maneras nuevas de ahorrar en la compra de alimentos. Ponlas a prueba y mira cuánto puedes ahorrar.

Agarra la onda... ¡cuida tu dinero! Es una serie de boletines preparados con los jóvenes en la mente. Los temas y contenido se basan en resultados de una encuesta hecha entre jóvenes. La meta de estos boletines es ayudar a 1) identificar sus hábitos de gastar y ahorrar, 2) entender la importancia de ahorrar a largo plazo, y 3) implementar planes de ahorro que estén de acuerdo a su estilo de vida. Cualquier comentario sobre estos boletines puede dirigirse a: Consumer Economics Department, University of California, 135 Building C Highlander Hall, UC Riverside, Riverside, CA 92521. Autores: Shirley Peterson, Brenda Roche, Margaret Johns, Charles Go, Keith Nathaniel, and Karen Varcoe; Equipo de desarrollo: Grupo de trabajo *Agarra la Onda... ¡cuida tu dinero!* de UCCE; diseñador gráfico: Kerry Decker, Universidad de California; traducción: Servicio de Información en Español de la UC. Riverside. revisado 2011

Con el fin de simplificar la información se han usado marcas de productos. No hay una intención de apoyar a los productos nombrados o ilustrados, ni de emitir una crítica contra los productos similares que no son mencionados o ilustrados.

©2007, 2011 por lo regentes de la Universidad de California

División de Agricultura y Recursos Naturales

Todos los derechos reservados.

Se prohíbe la reproducción de esta publicación en partes o entera. Se prohíbe, asimismo, almacenarla en un sistema de recuperación de datos o transmitirla en ninguna forma o modo, electrónica o mecánicamente, por fotocopiado, grabado u otro medio, sin la autorización escrita del publicista y los autores.

La Universidad de California prohíbe la discriminación o el hostigamiento de cualquier persona empleada o aspirante a empleo en la Universidad de California. Esta prohibición abarca razones de raza, color, origen nacional, religión, sexo, incapacidad física o mental, estado de salud (casos de cáncer o de características genéticas), ascendencia, estado civil, edad, orientación sexual, ciudadanía o condición de veterano (veterano con incapacidad específica, veterano de la era de Vietnam o cualquier veterano que haya estado en servicio activo en una guerra, campaña o expedición para la cual una insignia de campaña haya sido autorizada). La política de la Universidad se propone concordar con las disposiciones de las leyes federales y estatales precedentes.

Las preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad pueden dirigirse a: The Affirmative Action/Staff Personnel Services Director, University of California, Agriculture and Natural Resources, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607-5201, (510) 987-0096.