



## Adelantarse al Costo de la Comida Navideña: Encontrar Sus Recetas y Preparar Su Cocina: Parte 1

¡Se acerca la temporada de vacaciones! Usted puede estar planeando una celebración en persona o virtual para los amigos y la familia en un grupo grande o en grupos más pequeños. Independientemente del lugar, nunca es demasiado temprano para comenzar la preparación de comidas de vacaciones. Si se deja en el último minuto, la planificación de comidas puede ser un desafío, no importa si tiene una cena para uno o diez. La planificación de su menú por adelantado le permite tener la oportunidad de asegurarse de que todos los platos favoritos están incluidos y pasar más de forma más inteligente. Usted comprará más eficientemente, utilizará menos de sus dólares SNAP y reducirá costes evitando compras innecesarias. Pegarse a sus artículos del menú y comprar por adelantado en el curso de varios viajes del supermercado extenderá fuera del gasto y reducirá el impacto en su presupuesto mensual de la comida.

Adelantándose al coste de la comida de las vacaciones, es una serie de seis partes que se ejecutará de septiembre a mediados de noviembre. Cada dos semanas lanzaremos un nuevo tema en la serie de seis partes. Cada blog incluirá estrategias y sugerencias para ahorrar dinero en el supermercado y hacer su planificación de comidas de vacaciones sin dolor de cabeza. La serie cubrirá durante las seis semanas que cubriremos:

1. Encontrar sus recetas y preparar su cocina
2. Alimentos enlatados
3. Productos secos
4. Las especias
5. Artículos congelados
6. Artículos perecederos



Usted querrá referirse a sus recetas a menudo durante las próximas semanas. Comience por sacar sus recetas favoritas organizarlas por desayuno, entradas, acompañamientos y postres.

### Sus Productos Básicos de Cocina

Empecemos revisando lo que tenemos a mano. Todos tenemos ciertas especias que son las favoritas de la familia. Tome un inventario de estos artículos y tome una nota de los que están agotando. No se olvide de los aceites y aerosoles anti-adherencias. Si no sabe qué comida va a preparar, la complicación de una lista de estos alimentos básicos evitará comprar el mismo artículo dos veces. Su lista ahorrará dinero y le recordará que utilice los artículos en el momento primero, utilizándolos antes de que expiren.

### Los Utensilios de Comida

¿Alguna vez ha llegado a una hoja de galletas sólo para encontrar que está deformado? Ahora es el momento perfecto para comprar cualquier recipiente de repuesto, sartenes, hojas para hornear o taza de muffin que necesite. No olvide otros suministros para hornear, cocinar y

servir, como papel de pergamino, papel de aluminio, cubiertos y mantelería (tela o desechable). Tenga en cuenta que los artículos no alimentarios como estos no son elegibles para SNAP, por lo que no puede comprarlos con una tarjeta EBT. Para artículos de bajo costo, considere las tiendas locales en dólares o pida prestado a un amigo o familiar que no usará sus ollas o sartenes.

### **Comprando las Gangas y las Rebajas**

Donde usted compra ciertos artículos puede hacer una diferencia en cuánto su dinero de la comida se estira. Considere qué tiendas ofrecen el mejor valor para los artículos en sus recetas. La mejor compra de especias y de productos enlatados podría ser dos tiendas diferentes. Con cada tema del blog en la serie, compruebe los anuncios de la tienda de comestibles y las ofertas de la tienda de valor seleccionado la tienda que ofrece la mejor combinación de precio y producto adecuado.

Esté atento a las ofertas especiales a través de los programas de tarjetas de fidelización de la tienda de comestibles, como el MVP de Food Lion o el VIC de Harris Teeter; las tarjetas de fidelización pueden reducir la factura de la comida a la salida. Los almacenes de la calidad de miembro pagada tales como Sam's Club, Costco o BJ's son también grandes opciones si usted está buscando comprar artículos a granel. A los miembros de estos almacenes se les permite traer a un huésped cuando estén de compras. Si usted no es miembro, pregúntele a un amigo o familiar si puede unirse a ellos cuando vaya de compras. Comencemos la planificación de las comidas navideñas encontrando las mejores ofertas. ¡Felices compras!

La serie Adelantarse al Costo de la Comida Navideña está patrocinada por el programa *More In My Basket (Más En Mi Canasta)*. Visite [morefood.org](http://morefood.org) para obtener la serie completa o para ponerse en contacto con el personal de *More In My Basket*.