

Noticias de Nutrición Cent\$ible

Ayudando a las familias a comer mejor por menos

Edición electrónica de julio de 2020

Volumen 23 • Número 5



Consejos para Comprar Comestibles en Línea

El coronavirus continúa haciendo que la vida cotidiana sea incierta. Las tareas que hicimos antes, como comprar comestibles, son más complicadas. Afortunadamente, comprar comida en línea puede ser una opción. Comprar en línea también puede ayudar a ahorrar dinero y tiempo: no más compras impulsivas o arrastrar a sus hijos. Antes de comenzar, revise nuestros consejos para aprovechar al máximo la compra de comestibles en línea.

Antes de Hacer las Compras

- Planifique sus comidas para facilitar las compras.
 - Revise sus armarios, refrigerador y congelador para saber qué tiene a mano.
 - Preste atención a los cupones y ventas de la tienda.
 - Planifique las comidas en torno a lo que tiene a la mano, lo que es un buen precio y su horario.
 - Intente planificar las comidas durante varios días o semanas para reducir la realización de varios pedidos y pagar más en costos de envío. Tenga en cuenta que puede haber una cantidad mínima que debe gastar para realizar un pedido en línea.
 - Para aprender trucos y consejos de planificación de menús, itome la serie de clases CNP! Obtenga más información en: <https://uwyocnp.org/cnp-online-classes/>
- Hacer una lista
 - Tenga en cuenta qué tamaños y cantidades de todo lo que necesita.
- Comprar en Varios Lados
 - Verifique qué tiendas en su área ofrecen

compras en línea para recoger y / o entregar.

- Dependiendo de la tienda con la que compre, es posible que se requiera una aplicación. Verifique para asegurarse de que puede acceder a la aplicación.

Mientras Hace las Compras

- Planifique con anticipación
 - Hay un retraso en la entrega o la recogida al realizar el pedido en línea. La entrega o la recogida en el mismo día no siempre es posible.
 - Pida comestibles con unos días de anticipación para que sus ingredientes estén disponibles cuando los necesite.
 - Si selecciona la entrega, puede ser gratuita, pero a menudo se esperan propinas. Recoger puede ser una mejor opción.
- Preste atención al realizar el pedido para asegurarse de comprar **el tamaño y el peso correctos** de los artículos.
 - Tenga en cuenta que cuando compra productos, debe seleccionar un número específico para ciertas frutas y verduras (manzanas, plátanos, naranjas, zanahorias sueltas, etc.). Por ejemplo, si está comprando manzanas de gala por libra, asegúrese de agregar más de una al carro o solo obtendrá una manzana.
- Considerar sustituciones.
 - Es posible que la tienda no tenga algo que usted ordenó; es posible que no tenga la marca o el tamaño que seleccionó. Si permite sustituciones, seleccionarán un artículo comparable (una marca diferente o una combinación de tamaños) para acomodar su pedido. También puede obtener una cantidad mayor por el mismo precio.
 - Si es posible, especifique qué sería aceptable como una sustitución, por ejemplo, frijoles secos en lugar de frijoles enlatados.
- Evite los artículos “sugeridos para usted”: estos son como los artículos anunciados en los extremos de los pasillos de la tienda y generalmente son un gasto que no ha planeado.
- Use cupones y promociones, pero solo en los artículos que ha planeado usar. Comprar algo porque está en oferta, pero que no tiene un plan para usar, puede ser una pérdida de dinero.

Consulte los consejos para usar EBT en línea.

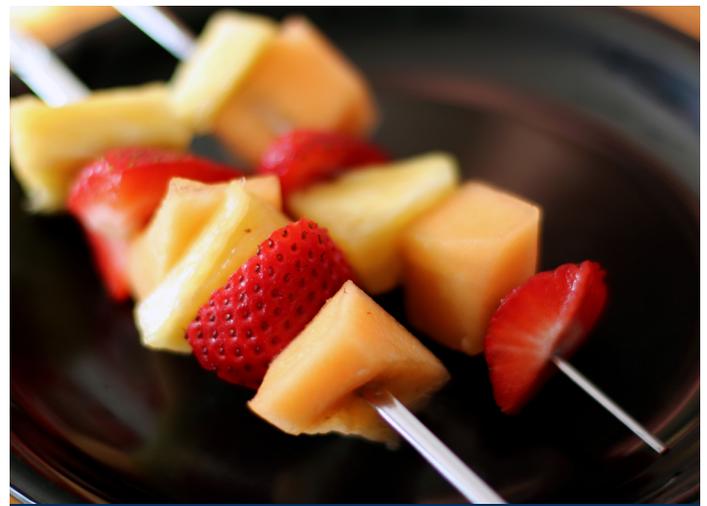
Usar EBT en Línea

En Wyoming, las compras de comestibles en línea también son una nueva posibilidad para usar SNAP EBT. SNAP EBT se puede utilizar para comestibles en línea en Wal-Mart y Amazon. Cada uno funciona un poco diferente, pero es importante tener en cuenta estos consejos:

- Las mismas reglas que se aplican al comprar en una tienda se aplican en línea: el EBT solo se puede usar en alimentos. Para obtener una lista completa, visite: <https://www.fns.usda.gov/snap/eligible-food-items>.
- EBT no puede pagar la entrega.
 - Intente recoger, si esa es una opción. Le ahorrará en el costo.
 - Deberá usar otra fuente para pagar la entrega.
- Los pagos de pedidos se pueden dividir entre EBT y otras fuentes.

¡Un nuevo recurso para ti!

¿Te interesa la jardinería, pero no estás seguro de cómo empezar? ¿Te preguntas si es demasiado tarde para plantar o cómo cultivar los mejores tomates? CNP y la Extensión de la Universidad de Wyoming se han unido para responder a estas preguntas y a otras más en el nuevo boletín electrónico Jardinería 101 para ayudar a los nuevos jardineros a empezar. Suscríbete haciendo clic en el botón de abajo y mandándonos tu dirección de correo electrónico preferida. ¡Nosotros nos encargaremos del resto!



Brochetas de frutas congeladas

Ingredientes y Suministros

- 2 tazas de fruta de una variedad de colores (melón, fresas, piña, etc.)
- Palitos de madera o palillos
- Bolsa grande con cierre

Directions

1. Lávese las manos con agua tibia y jabón.
2. Corte la fruta en trozos de 1-2 pulgadas.
3. Deslice la fruta en palitos de madera o palillos, alternando colores.
4. Colóquelo en una bolsa grande con cierre.
5. Congele por varias horas.

Rinde 4 porciones

¡Únase al Programa de Nutrición Cent\$ible!

¡Libro de cocina gratuito, utensilios de cocina y clases de cocina!

Aprenda cómo ahorrar dinero y tiempo en la tienda de comestibles, cocinar comidas rápidas y saludables, y estirar su dólar de alimentos. El Programa de Nutrición Cent\$ible es gratuito para aquellos que califican según sus ingresos y los participantes reciben un libro de cocina y utensilios de cocina gratis. Visite <https://uwyoconp.org/join-us/> para averiguar si califica.

¡Debido a Coronavirus, ahora estamos ofreciendo nuestras clases en línea! Obtenga más información en: <https://uwyoconp.org/cnp-online-classes/>.



Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Expanded Food and Nutrition Education Program (EFNEP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.