

# Extienda su presupuesto de alimentos

La buena administración de los gastos de alimentos y el desperdicio de comida puede tener un impacto en nuestros gastos generales.

## Gastos a lo largo del tiempo:

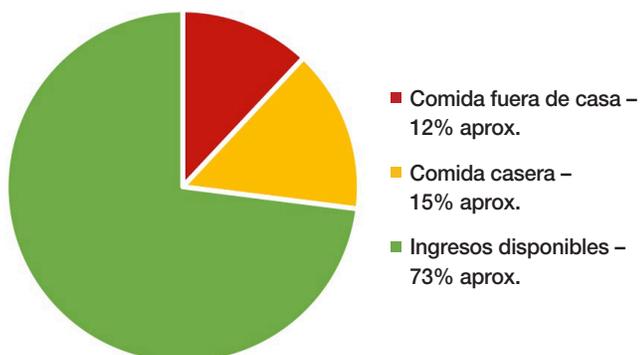
Como ocurre con la mayoría de los productos básicos, el precio de los alimentos en los Estados Unidos ha variado a lo largo de nuestra historia. Los cambios progresivos en factores como la agricultura, la infraestructura de la cadena de suministro, las políticas fiscales y la oferta y la demanda han influido en la variación de nuestros gastos a lo largo del tiempo. También es importante tener en cuenta que, si bien el precio de los alimentos parece no hacer más que aumentar con el paso de los años, la misma dinámica se aplica a otras necesidades, como la vivienda, la ropa, etc. A pesar de lo impredecible e incontrolable que puede parecer este tipo de inflación económica, hay pasos que podemos tomar para asegurar que nuestro costo de vida está bajo control.

## El Consumidor Promedio: Gastos

Aunque nuestros diferentes estilos de vida nos llevan a tener diferentes experiencias con el dinero y los presupuestos, puede ser útil el comparar nuestros resultados con los del consumidor promedio. Observar las estadísticas del consumidor promedio puede darnos un punto de referencia útil para comparar en muchos contextos. Observe estas estadísticas de agencias A continuación le incluimos algunas de estas estadísticas de agencias gubernamentales.

- Gasto promedio en “comida a domicilio” en 2018
  - 4.464 \$ por adulto
  - Oficina de Estadísticas Laborales de los EE. UU.
- Gasto promedio en “comida fuera de casa” en 2018
  - \$3.459 por adulto
  - Oficina de Estadísticas Laborales de los EE. UU.
- Salario promedio nacional en 2018
  - 29.456 dólares por trabajador
  - Censo de Estados Unidos de 2018

## Coste promedio de los alimentos a partir de la renta promedio



Si analizamos las cifras mencionadas arriba, alguien que ganara un salario promedio y gastara dinero en comida como un consumidor promedio, este habría gastado casi el 27% de sus ingresos solo en su dieta personal. Si bien ese porcentaje puede parecer mayor para unos que para otros, sin duda puede considerarse una estadística preocupante para todos nosotros cuando pensamos en la dinámica de los ingresos de la familia y de cómo los gastos fluctúan con el tiempo.

En 1913, se creó el Departamento Laboral de los EE. UU. (USDL), que posteriormente encargó a la Oficina de Estadísticas Laborales (BLS) el seguimiento y la comunicación de ciertos datos económicos, incluidas las estadísticas sobre el precio de los alimentos para el consumidor. En enero de ese año, el precio promedio nacional de una libra de papas era de 0.0016 dólares. En noviembre de 2020, el precio promedio de una libra de papas era de 0.756 dólares. ¿Cuánto costarán las papas el año que viene? ¿Cuánto costarán el año siguiente cuando se retire?

## En casa VS. Fuera de casa

Aunque podría ser obvio, los datos del BLS confirman en gran medida que los precios de la comida que cocinamos/preparamos nosotros mismos ("comida casera") son más módicos que el precio que pagamos por la comida que compramos "fuera de casa". No es difícil darse cuenta de esto, sobre todo si tenemos en cuenta los numerosos gastos generales que tienen en cuenta los restaurantes a la hora de aumentar el precio de la comida para obtener beneficios. Aunque es probable que nuestras facturas corroboren los datos, hay que tener en cuenta que hay que hacer algunos avisos a la norma.

Al igual que algunos restaurantes ofrecen más valor por sus servicios que otros, la forma de preparar comida casera puede afectar nuestro bolsillo. El dinero que pretendemos ahorrar cocinando la comida puede perderse de muchas formas, como el desperdicio de alimentos y los ingredientes caros. Hacer una revisión honesta de cómo planificamos nuestros gastos generales de comida y de cómo preparamos los alimentos puede mostrarnos dónde se puede mejorar realmente. Tenga en cuenta estos consejos.

## Presupuesto y planificación

Especialmente para los que se inician en hacer presupuestos formales, diseñar un plan o presupuesto de alimentos más estructurado les ayuda a manejar su presupuesto eficazmente. Nuestro énfasis en la planificación no es necesariamente que debamos cocinar siempre y no disfrutar nunca de una comida preparada profesionalmente. El verdadero objetivo de nuestra planificación debería ser el mismo que el de nuestro presupuesto general: lograr el mejor equilibrio posible para que nuestros ingresos se alineen a nuestros objetivos principales de forma más adecuada. Un nuevo enfoque sobre cómo/dónde comemos, en qué tiendas compramos los ingredientes y cómo planificamos nuestros gastos puede ayudarnos a llegar más fácilmente a nuestros objetivos.

### El acto/arte de hacer un presupuesto

Un presupuesto real tiene muchas recompensas. Llevar un presupuesto formal en papel o en formato electrónico nos da una visión tangible de cómo priorizamos nuestros ingresos, de dónde podemos gastar de forma más inteligente y nos ayuda a hacer ajustes cuando se producen cambios en el hogar. Sería negligente por nuestra parte centrarnos en nuestro presupuesto de alimentos sin tomar en consideración nuestro plan general de gastos. Estos son los pasos básicos para formar un mejor presupuesto:

1. Defina sus objetivos de ahorro
  - Establezca objetivos realistas y concretos en cuanto al tiempo
  - Calcule el ahorro necesario por periodo de pago/mes
2. Controle su gasto actual
  - Monitoree con su banca electrónica y recibos/estados de cuenta
  - Utilice sus totales para calcular el promedio de sus gastos por mes/periodo de pago
3. Clasifique sus gastos y ahorros
  - Ponga en una lista sus gastos por nombre y promedio
  - Separe las listas como "Esenciales" y "Discrecionales".
  - Los objetivos de ahorro (paso 1) y el pago de préstamos figuran como "Esenciales"
4. Haga una lista los ingresos, restando los gastos promedio
  - Esta es la fórmula para comprobar que el presupuesto está funcionando.
  - Con el sobrante → Podemos alcanzar los objetivos de forma más agresiva
  - Con un déficit → Necesitamos un alivio aumentando los ingresos, reduciendo lo no esencial o ajustando lo esencial.

### 5. Fije objetivos, controle y ajuste

- Identifique dónde cree que puede mejorar
- Establezca objetivos específicos para gastar y ahorrar
- Revise el tiempo establecido para alcanzar los objetivos y haga ajustes si es necesario
- [Véase la página 6: Hoja de cálculo del presupuesto](#)

### Planificación de menús y comidas

De este modo, usted controla con más precisión su gasto promedio de comida y el desperdicio mientras hace su presupuesto. Del mismo modo, un plan de comidas estructurado puede ayudarle a encontrar un equilibrio realista entre cocinar y comer fuera. El proceso puede beneficiarnos desde el punto de vista nutricional y económico, así que tenga en cuenta estos consejos:

- Para empezar, no maneje el gasto de alimentos de forma diferente cuando comience a monitorear sus hábitos normales
  - Queremos un indicador realista de los comportamientos actuales
- Planee cocinar más a menudo y comer fuera "inteligentemente"
  - Planifique el comer fuera de casa en ocasiones que exigen una celebración o cuando la comodidad es realmente útil/necesaria en el contexto del día
- Busque recetas con pocos ingredientes y alto rendimiento
  - Gracias a los consejos, trucos y tutoriales en la Internet, convertirse en chef casero es más fácil que nunca.
  - Busque y experimente con recetas que requieran poca cantidad de ingredientes y de bajo precio.
- Prepare platos que rindan y no perezcos
  - Elija recetas con mayor número de raciones
  - Prepare platos que a su familia no le importe comer como sobras
  - Las sopas, los guisos, los pasteles y las cacerolas a menudo cumplen ambas funciones.
  - Comience a ver el desperdicio de alimentos como un desperdicio de dinero.
- Preparación estratégica de comidas
  - Cocine de antemano las proteínas por separado para utilizarlas después como ingredientes versátiles en diferentes recetas
  - Ejemplo: Utilice su condimento neutro favorito para cocinar pechugas de pollo que luego podrá utilizar en salteados, ensaladas o en una noche de tacos.

- Utilice un menú para controlar el desperdicio de alimentos
  - Planifique las comidas en casa y fuera de casa semanalmente por días para minimizar el desperdicio
  - En cuanto a la comida fuera de casa, el BLS confirma que el desayuno es la comida menos cara en promedio y la cena la más cara
  - [Ver página 4: El organizador de menús](#)

## Compras estratégicas

Cuando elegimos un restaurante para comer, muchas veces pensamos en el ambiente, el sabor y el precio. Del mismo modo, no todos los ingredientes o proveedores son iguales y debemos recordar que el concepto básico de "valor" mide lo que obtenemos por lo que pagamos. Especialmente para los compradores que han heredado o desarrollado lealtad a una marca o proveedor, es importante analizar el mercado y esforzarse por obtener un producto o servicio de calidad al mejor precio posible. El estudio Dunhumby ha provisto esta clasificación de las cadenas nacionales de alimentos más baratas en los Estados Unidos en 2019:

### Los 10 supermercados más económicos (Estados Unidos – 2019)

1. Aldi
2. Market Basket
3. WinCo
4. Food4Less
5. Costco
6. Walmart
7. Trader Joe's
8. Walmart Neighborhood Market
9. Lidl
10. Amazon

### Maximizar el ahorro en gastos alimentarios



Aunque comprar en tiendas de comestibles y mercados agrícolas locales también puede ayudarnos a mantener bajos los gastos de los alimentos, hay otras medidas que podemos tomar para hacer la compra más eficiente. Tenga en cuenta estos consejos:

- Compare y vigile los precios locales de sus "principales productos de primera necesidad".
  - Determine cuál es su opción más barata de productos como el pan, el agua, la leche, el pollo, etc.
  - [Ver página 4: Organizador comparativo de supermercados](#)
- Aproveche las rebajas, las ofertas de "compre uno y llévese otro", los cupones, los precios de liquidación y los puntos de recompensa.
  - Junto con los anuncios de rebajas y las promociones limitadas, usted puede encontrar supermercados que ofrecen programas de recompensas y aplicaciones telefónicas para conseguir ahorros adicionales.
  - El reto de los "cupones" nos compromete a utilizar cupones/rebajas al hacer la compra durante al menos un mes, llevando monitoreo de las compras y colocar esos ahorros en un objetivo mayor como lo son la jubilación o retiro
- Compre al por mayor y utilice una tarjeta de crédito con descuentos/recompensas
  - Para los artículos de primera necesidad que normalmente pagamos en efectivo, considere la posibilidad de utilizar una tarjeta de crédito con bonificaciones.
  - Cargar a estas tarjetas acumulará puntos/ahorros y no tendremos que preocuparnos por las deudas si ya tenemos dinero para pagarlas.
  - Estructurar mejor cuándo pagamos el balance de la tarjeta de crédito también puede ayudar a mejorar nuestro puntaje de crédito.
- Resista a las suscripciones de comidas y los servicios de repartos utilizando terceros
  - Servicios de reparto como Uber Eats y Door Dash añaden un segundo nivel de margen de beneficio a través de cargos por servicio y propinas y, en ocasiones, hacen que los restaurantes locales reciban menos.
  - Los servicios de preparación/entrega de alimentos como Blue Apron también cobran una prima por su servicio, lo que a menudo hace que sea más barato comprar sus propios comestibles para las mismas comidas.

## Preparación estratégica de comidas

Para algunos, los gastos de cocinar en casa pueden parecer mayores si se piensa en el tiempo que se dedica a preparar la comida, así como en la comodidad que supone pedir comida para llevar. Como solución para el tiempo y la comodidad, la preparación de comidas ha crecido más allá de ser sólo para los fanáticos de las dietas. Ya sea que estemos preparando proteínas y acompañamientos versátiles para su uso futuro, o preparando comidas completas e individuales para la semana, los días de preparación de alimentos pueden hacer que el acto de comer en casa sea mucho más fácil para nuestros horarios. Factores para tener en cuenta:

- Fechas de consumo preferente: preparar alimentos que no podemos consumir antes de su expiración es un desperdicio de alimentos innecesario.
- Gastos iniciales: la preparación de comidas requiere envases para alimentos, espacio para guardarlos y requiere práctica y planificación.
- Familia y uno mismo: la preparación de las comidas puede resultar más difícil cuando hay más bocas que alimentar; tenga en cuenta las preferencias de cada uno para evitar el desperdicio.
- Lo que funciona mejor: preparar ingredientes básicos en vez de comidas completas es una preferencia, ¡identifique la suya!

## Recursos adicionales

- Oficina de Estadísticas Laborales de EE. UU. – Precios de los alimentos  
– <https://www.bls.gov/>
- Departamento de Agricultura de EE. UU. – Información nutricional  
– <https://www.usda.gov/>
- Departamento de Agricultura de EE. UU. – Servicios Alimentarios  
– <https://www.fns.usda.gov/>

## Organizador de menús semanales

Utilice esta hoja de cálculo como organizador de menús y comidas. Planificar las comidas con anticipación puede facilitar el proceso de hacer un presupuesto.

Semana de: _____	Lun	Mar	Mie	Jue	Vie	Sáb	Dom
Desayuno							
Almuerzo							
Cena							
Postre							
<b>APUNTES</b> (artículos necesarios, instrucciones, etc.)							

## Organizador de comparaciones

Encuentre proveedores de precios módicos mediante el monitoreo de los precios de sus principales ingredientes. Haga una lista aquí de los nombres, el precio por unidad y la fecha.

Semana de: _____	Ingr. n° 1: _____	Ingr. n° 2: _____	Ingr. n° 3: _____	Ingr. n° 4: _____	Ingr. n° 5: _____	Ingr. n° 6: _____	Ingr. n° 7: _____
Tienda 1:							
Tienda 2:							
Tienda 3:							
Tienda 4:							
<b>Apuntes</b>							

## Hoja de cálculo presupuestario

Este organizador nos ayuda a garantizar que utilizamos los ingresos de forma eficaz y nos esforzamos por mejorar.

### 1. Gasto promedio – Monitorear el gasto semanal actual utilizando recibos/declaraciones para entender sus promedios.

Artículo	Lun	Mar	Miér	Jue	Vie	Sáb	Dom	Total de gastos	Proyección mensual (total x 4)
Comestibles									
Restaurantes									
Lavandería									
Médico/Dental									
Auto/Gas/ Estacionamiento									
Otros transportes									
Cuidado de niños									
Cuidado personal									
Ropa									
Gastos bancarios/ Franqueo									
Entretenimiento streaming									
Libros/música/ videos									
Cigarrillos/ Alcohol									
Regalos									
Casa/Jardín									
Iglesia/ Instituciones benéficas									
Otros									
Otros									
Otros									
Otros									

**2. Gastos esenciales** – Utilice recibos/estados de cuentas y la Tabla 1 para hacer una lista de gastos mensuales promedio.

Categoría	Gastos	Promedio mensual	Objetivo por cada mes
Vivienda	Alquiler/ Hipoteca		
	2ª Hipoteca/Línea de capital		
	Seguro de hogar/alquiler		
	Cuotas de condominio/HOA		
	Mantenimiento del hogar/ Alarma de seguridad		
	Césped/Jardín/Piscina		
	Gas/Electricidad		
	Agua/alcantarillado/basura		
	Internet/Cable/Satélite		
	Teléfono móvil		
Alimentación	Alimentos		
	En el trabajo/la escuela		
Seguros	Salud/Dental/Visión/Vida/Discapacidad		
Atención médica	Médico/Quiropráctico		
	Optómetra/Lentes		
	Dentista/Ortodoncista		
	Recetas		
Transporte	Pago del vehículo nº 1		
	Pago del vehículo nº 2		
	Seguro de automóvil		
	Registración		
	Gasolina/aceite		
	Mantenimiento/Reparaciones		
Guardería	Transporte público/peajes/estacionamiento		
	Guardería		
Varios	Pensión alimenticia		
	Pagos de tarjetas de crédito/préstamos personales		
	Comisiones bancarias		
Impuestos	Cuotas sindicales		
	Devolución de impuestos federales/estatales		
Ahorro	Pagos estimados de impuestos (empleados por cuenta propia)		
	Emergencia		
	Objetivos		
<b>TOTAL DE GASTOS ESENCIALES MENSUALES:</b>			

**3. Gastos discrecionales** – Utilice recibos/estados de cuenta y la Tabla 1 para poner en lista los gastos mensuales promedio.

Categoría	Gastos	Promedio mensual	Objetivo por cada mes
<b>Personal</b>	Belleza/Peluquería		
	Ropa/joyería		
	Lavandería		
	Cosméticos/Manicura		
<b>Entretenimiento</b>	Cine/Conciertos/Teatro		
	Libros/Revistas		
	Suscripciones/CD de música		
	Comer fuera		
	Deportes/Pasatiempos		
	Vacaciones/Viajes		
	Suscripciones de video/DVD		
<b>Varios</b>	Clases		
	Cuidado de mascotas		
	Franqueo		
	Vacaciones/Cumpleaños/Regalos		
	Cigarrillos/Alcohol		
	Contribuciones caritativas/religiosas		
	Otros		
	Otros		
<b>GASTOS DISCRECIONALES TOTALES MENSUALES:</b>			

**4. Ingresos** – Ponga en lista los ingresos mensuales promedios, separando todas las fuentes.

Fuente	Suyo	Cónyuge/pareja
Empleador principal		
A tiempo parcial/Segundo empleo		
Jubilación/Pensión		
Pensión alimenticia		
Seguro Social		
Cupones de alimentos		
Desempleo/Seguro		
Apoyo de la familia y amigos		
Ingresos por alquiler		
Otros		
<b>INGRESOS MENSUALES TOTALES:</b>		

**5. Efectividad del presupuesto** – Utilice los totales de las tablas anteriores para comprobar que su presupuesto está funcionando.

_____	-	_____	-	_____	=	_____
Ingresos mensuales totales - Cuadro 4		Total Gastos Esenciales - Cuadro 2		Total gastos discrecionales - Cuadro 3		Sobrante o déficit

**CONSEJOS Y TRUCOS:**

- Sea honesto y conservador a la hora de planificar
- Redondee los ingresos hacia abajo y los gastos hacia arriba
- Ajuste los objetivos según sea necesario para encontrar el equilibrio adecuado.
- Si se queda con un déficit, reduzca el gasto discrecional antes de ajustar o cambiar los objetivos
- Si le queda un sobrante, considere la posibilidad de acelerar sus objetivos ahorrando más.
- Considere refinanciar préstamos existentes para ahorrar dinero – ¡Hable con un especialista de Truliant para explorar tus opciones!

[Haga clic aquí para hacer su cita hoy mismo para un análisis financiero personal y obtener orientación útil y más consejos.](#)

O póngase en contacto con nosotros directamente por correo electrónico: [TruliantAtWorkTeam@Truliantfcu.org](mailto:TruliantAtWorkTeam@Truliantfcu.org)

[truliantfcu.org](http://truliantfcu.org)

