



**EN ENERO...**

BOLETIN N° 01  
02/01/2012

# ¡QUE LA CUESTA NO TE CUESTE... TANTO \$\$\$!

**\* EN LA CENTRAL DE ABASTO TODOS LOS DIAS TENEMOS PRECIOS BAJOS Y CON LA MEJOR CALIDAD**

De acuerdo con los expertos en economía nacional, en nuestro país 16.7 millones vivirán una situación complicada, sobre todo el primer trimestre del 2012, debido a que perciben 2 salarios mínimos, es decir, poco más de 3 mil 600 pesos. Desafortunadamente no sólo ocurre en México, también en el mundo los problemas económicos se agravan.

Especialistas de la UNAM realizaron un estudio en el que indican que el salario mínimo perdió el 82% de su poder adquisitivo, por lo que apenas alcanza para adquirir la tercera parte de la canasta básica.

Ante la cuesta de enero la Central de Abasto es una buena opción para enfrentar el alza de precios y ahorrar al comprar el mandado.

En esta época invernal, las hortalizas y verduras tienden a subir porque su producción disminuye, sin embargo; un forma de ahorrar sin dejar de comerlos es conocer cuales son los productos que son de temporada ya que son los más económicos.

Por ejemplo, las verduras que se recomienda utilizar en este mes son: calabacitas, coliflor, col, chiles poblanos, espinacas, hongos, papas, zanahorias, lechugas y betabel.

En cuanto a las frutas tenemos: fresa, guayaba, jícamas, manzanas, zanahorias, naranja, mandarina, plátano, toronja, lima, piña, uvas y papaya.

En la Central de Abasto encontrará un extenso surtido de frutas y verduras, además de buena calidad la fresca esta 100% garantizada, pues puede venir en la quincena a surtir su despensa con la seguridad de que todo esta recién cosechado y si invita a su vecino, familiar o amigo a realizar sus compras de mayoreo, ahorra más.





**Tips para realizar sus compras:**

- ⇒ Realice la lista de lo que necesita
- ⇒ Especifique la cantidad de cada producto
- ⇒ Recuerde llevar las bolsas del mandado en su carrito (de lo contrario tendrá que pagar cargante y bolsas)
- ⇒ Ponga atención en las básculas cuando compra, cuando pague y le den cambio, revise la mercancía antes de pagar.
- ⇒ Haga un presupuesto aproximado de lo que va a comprar, para ello, puede checar la lista de precios en nuestra pagina de internet [www.ficeda.com](http://www.ficeda.com), o en los periódicos de la Organización Editorial Mexicana (El Sol de México y La Prensa), así evitará portar dinero de más o llevar sus tarjetas y gastar en cosas innecesarias.
- ⇒ Realice una lista de algunos menús para la semana, de esta manera podrá aprovechar todo el mandado que adquiera en la quincena.
- ⇒ Los viernes haga cena buffet y saque todo lo que quedo de los días anteriores, de un toque diferente a éstos y sírvalos para que se acaben.
- ⇒ Recuerde que debe sacar las verduras de las bolsas y dejar que se ventilen un poco antes de meterlas al refrigerador, porque si las mete enseguida y en el empaque tibio se le pueden echar a perder más rápido.

Para facilitarle la elaboración de su presupuesto le presentamos a continuación una lista de los productos que puede incluir en su despensa.



**LISTA DEL MANDADO PARA LA 1ER. QUINCENA DE ENERO 2012**

VERDURAS	CANTIDAD	PRECIO APROX	PRECIO CEDA
Aguacate Hass			\$20.00
Ajo			\$58.00
Calabacita			\$13.00
Cebolla bola			\$7.00
Chayote			\$5.00
Chile poblano			\$12.00
Chile serrano			\$13.00
Brócoli			\$10.00
Ejote			\$10.00
Elote Pza.			\$3.00
Lechuga			\$5.00
Papa alpha			\$5.00
Pepino			\$7.00
Jitomate			\$8.00
Tomate verde			\$15.00
Zanahoria			\$5.00
<b>ABARROTES y LACTEOS</b>			
Aceite comestible			\$23.00
Arroz			\$13.00
Azúcar 2 Kgs.			\$30.00
Mermelada Kg.			\$30.00
Frijol			\$23.00
Huevo			\$22.00
Yogurth Kg			\$25.00
Leche			\$13.00
Queso X Kg.			\$60.00
<b>FRUTAS</b>			
Limón con semilla			\$9.00
Manzana Golden			\$18.00
Mandarina			\$10.00
Papaya maradol			\$10.00
Piña			\$15.00
Plátano			\$9.00
Guayaba			\$10.00
Otras			



**Y...COMO DECÍA LA ABUELA:  
“EL AHORRO EMPIEZA EN LA  
COCINA...”**

El no comer en la calle a diario además de saludable es rico y barato.

Organiza tus menús por semana o quincena, por ejemplo, si compras un kilo de frijol a 23 pesos y los pones a cocinar en la olla de presión con cebolla, aceite y sal te cuestan en total 30 pesos. Una vez fríos los divides en herméticos de medio o de kilo y los guardas en el congelador podrás consumirlos durante la quincena. Si comparas el costo con los de lata y bolsa que cada 250 gramos de frijoles cuesta entre 10 y 12 pesos.

Si vas a preparar caldo de pollo o de res, procura comprar una pechuga más o un kilo más de falda para deshebrar, esto con el propósito de que ahorres gas y tiempo, porque la cantidad que estas comprando adicional la puedes congelar y en cualquier momento te sirve para poder elaborar otros platillos como: tacos dorados, tinga, salpicón, tortitas de carne, carne con papas, tostadas, sopa de verdura con carne, enchiladas, etcétera.

Si del caldo de pollo o res te quedaron verduras no las tires, mejor licúa éstas con una leche evaporada y conviértelas en una rica crema de vegetales. Y si te quedaron bolillos del día anterior córtalos en cubitos y ponlos a dorar en tu horno de microondas de uno a dos minutos y tendrás listos los crutones para tu sopa o ensalada.

Recuerda que el precio de las verduras se rige entre otras cosas por el tamaño, si vas a comprar jitomate para moler adquiere el más chico es más barato y si lo vas a rebanar fíjate que este firme de color y duro, puede ser saladette o bola.

También puedes ahorrar tiempo si lo licúas tus salsas, las frías y las guardas en herméticos en el refrigerador, puede ser en el congelador o en la parte de abajo según tus requerimientos.

En caso de adquirir pescado puedes comprar del filete empaquetado individual éste viene congelado y lo puedes guardar así en tu congelador, si lo deseas descongelar rápido colócalo en agua fría con todo y su sobre.

Sácale provecho a tu refrigerador procura poner tus alimentos en envases con tapa para evitar que se contaminen los alimentos.

Productos como cebollas, ajos y papas no las guardes en tu refri, pues se humedecen y se descomponen más rápidamente.

No tires las hierbas como el cilantro, epazote, hierbabuena y perejil, como en ocasiones te dan más hierbas de las que necesitas, no las tires lávalas y quítales el exceso de agua y ponlas en bolsas de papel con su nombre, así se deshidratan y no se pudren y tu aprovecharas tus 3 o 5 pesos hasta el último centavo.

Estas hierbas deshidratadas con marca y en frasquitos te cuestan mucho más caras.

