

Text2LiveHealthy

Comiendo saludable dentro de un presupuesto

(Adaptado de Healthline., fecha de acceso Feb. 2019)

Consejos de compras

1. Planifique sus comidas y haga una lista de compras:

- ✓ Planee sus comidas una semana a la vez.
- ✓ No olvide incluir en su plan semanal los alimentos que tiene en el refrigerador y en su alacena.

2. Cocine en casa:

- ✓ Haga de cocinar en casa un hábito en lugar de escoger comer fuera a último minuto.
- ✓ Cocine para toda la semana los fines de semana.

3. Cocine porciones grandes y use lo que le sobre.

- ✓ Cocinar comidas que le rindan mucho puede ahorrarle tiempo y dinero.
- ✓ Las sobras se pueden usar para almuerzos, en otras recetas o se pueden congelar para disfrutarlas más tarde.
- ✓ Agréguele los vegetales que le sobren a otros guisos y sopas.



4. No compre comida cuando tenga hambre:

- ✓ Si compra comida cuando tiene hambre, es más probable que compre alimentos menos saludables por impulso.
- ✓ Coma un pedazo de fruta, yogur u otro bocadillo saludable antes de ir a la tienda.

5. Reemplace la carne con otras proteínas:

- ✓ Use otros tipos de proteínas, como pescado enlatado, legumbres/frijoles, huevos, tofu, nueces y semillas.
- ✓ Pruebe la mantequilla de maní con rodajas de manzana, el atún enlatado con tomates o un tofu salteado.

6. Empaque su almuerzo:

- ✓ Preparar y empacar su almuerzo, bocadillos, bebidas y otras comidas es menos costoso y más saludable que comer afuera.

Para más información visite: <https://www.healthline.com/nutrition/19-ways-to-eat-healthy-on-a-budget#section3>



SNAP-Ed

Division of Food & Energy Assistance

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.