

Consejos para Comer Más Saludablemente Basado en un Presupuesto

Esta hoja de consejos se puede distribuir a los profesionales de soporte directo (DSP) para ayudarlos a trabajar con las personas que apoyan para aprender cómo puede comprar alimentos saludables a precios asequibles.

¡Pruebe al menos uno de estos consejos esta semana!

- ✓ **Planifique sus comidas para la semana:** ¿Qué alimentos tiene en casa? ¿Qué necesita agregar a su lista de compras?
- ✓ **Haga una lista de compras:** ¡Completarlo y no desviarse de la lista!
- ✓ **Busque el mejor precio:** busque ventas y cupones en línea y en el periódico.
- ✓ **Compare precios:** una buena guía es comprar productos de marca de la tienda. A menudo, estas marcas cuestan menos y saben igual de bien.
- ✓ **Compre en grandes cantidades:** La mayoría de las veces, las cosas son más baratas si se compran en grandes cantidades o multiples de lo que desea comprar.. Si no es perecedero (no se daña tan rápido) y sabe que lo usará, vale la pena comprarlo a granel.
- ✓ **Haga las compras con un amigo:** Puede compartir artículos comprados al mayor con este amigo, y podría ser un viaje al supermercado más barato para los dos.
- ✓ **Compre frutas y verduras frescas:** Las frutas y verduras congeladas o enlatadas generalmente no son tan sabrosas o saludables. Las frutas y verduras frescas no son muy caras, y generalmente puede comprar la cantidad justa que necesita.
- ✓ **Cocine en casa:** Las comidas congeladas pueden costar más que los alimentos que pueda preparar usted mismo. Los alimentos congelados generalmente tampoco son tan saludables.
- ✓ **Cocine más de lo que necesita...:** Divida la comida que cocine. Refrigere o congele las sobras para comer en otras comidas.
- ✓ **...Y aproveche las sobras:** ¡Sea creativo! Recuerde, desperdiciar comida cuesta dinero.
- ✓ **Cuando salga a comer, busque ofertas especiales y beba mucha agua:** ¡Es gratis y bueno para usted!



Use recetas rápidas y fáciles: Puede encontrar recetas fáciles y saludables aquí:

<https://www.cdc.gov/healthyweight/spanish/healthyeating/index.html>