

Las comidas caseras pueden ser más saludables y más económicas.

- ✓ Prepare comidas totalmente caseras.
- ✓ Los ingredientes sencillos y saludables son más nutritivos y ahorrará dinero.
- ✓ Use recetas que incluyen granos integrales, frutas, verduras y proteína magra.
- ✓ Si no estará en su casa, prepare los almuerzos, bocadillos y bebidas para llevarse.



Con un poco de planificación puede hacer estirar su presupuesto de comida, y ayudar a alimentar a su familia con comidas saludables.

¿Le costará más comer más verduras, granos integrales y otras opciones saludables? No necesariamente. Adentro verá algunas maneras en que usted y su familia pueden comer una dieta más saludable por menos dinero. Tanto su salud como su presupuesto estarán en mejor condición.

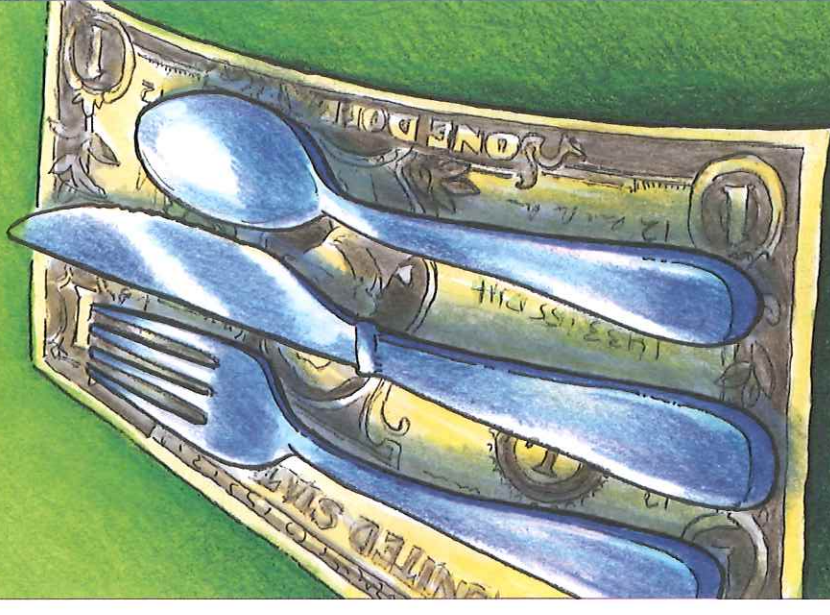
Este folleto no sustituye la atención médica. Si tiene preguntas o inquietudes, hable con un proveedor de atención de la salud.

Escrito por Nancy Calhoun.
Diseñado por Eva Bernstein. Ilustrado por Meg Biddle.
Con un agradecimiento especial al público, a los médicos y a los profesionales que hicieron la revisión

©2012 Journeyworks Publishing. All rights reserved.
Please do not duplicate. Printed on recycled paper.
Spanish Title #5708 ISBN 978-1-56885-708-X
English Title #5596 ISBN 978-1-56885-596-6

For ordering information contact:

JOURNEYWORKS PUBLISHING
P.O. Box 8466 • Santa Cruz • CA 95061
800 • 775 • 1998 www.journeyworks.com



Comer más frutas y verduras, granos integrales y otros alimentos saludables no tiene que costar demasiado. He aquí algunos consejos para estirar su presupuesto de comida sin dejar de comprar los alimentos saludables que necesita usted y su familia.

Planificar puede ayudar a mantener el dinero en su billetera.

- ✓ Planifique sus comidas principales para la semana.
- ✓ Prepare comida de más para poder comer las sobras en el almuerzo o en otra comida.
- ✓ Una dieta saludable incluye granos integrales, frutas y verduras. Planifique sus comidas usando estos alimentos.
- ✓ La carne de res puede ser costosa. Pruebe frijoles y arroz, tofú, pollo y pavo. Cuestan menos y son más saludables.



Use lo que tiene en la alacena.

- ✓ Planifique sus comidas alrededor de lo que ya tiene a mano.
- ✓ Planifique maneras de usar la comida que sobra y otros alimentos antes de que se echen a perder. Tirar comida pasada es como tirar su dinero a la basura.



Antes de hacer las compras, busque cupones y cosas en oferta.

- ✓ Vea el periódico para conocer los especiales de la semana y obtener cupones para los alimentos saludables en su lista.
- ✓ Cuando una de las cosas que usa con frecuencia está en oferta, compre bastante.
- ✓ No vaya manejando a muchas tiendas para conseguir las ofertas. Lo que gasta en gasolina puede cancelar sus posibles ahorros.
- ✓ No compre cosas simplemente porque cuestan menos si no son saludables o se quedar sin comer.

Lleve su lista y siga estos consejos:

- ❑ No vaya de compras cuando tiene hambre. Es más probable que compre cosas que no necesita.
- ❑ Busque alimentos genéricos o con la marca de la tienda, a menudo cuestan menos.
- ❑ Compre al por mayor si usará cantidades mayores.
- ❑ Evite las comidas chatarra, la comida procesada y las comidas preparadas de antemano (como por ejemplo las papitas, galletas y pizza congelada). A menudo cuestan más y pueden tener alto contenido de grasa, sodio, azúcar y calorías adicionales.
- ❑ Recuerde que la comida en las tiendas de abarrotes cuesta más que en los supermercados.
- ❑ Compre la fruta y verdura de temporada.
- ❑ Compre comida cultivada localmente si es posible. El envío de frutas y verduras de lejos le agrega costo.
- ❑ ¿No puede conseguir frutas y verduras frescas? Las frutas y verduras congeladas son una buena opción.

