



# Cómo comer bien económicamente

Comer de manera saludable no tiene que ser caro. Aquí le ofrecemos algunas sugerencias para mantener sus calorías y el presupuesto en el equilibrio:

- Planee su menú semanal por adelantado. Haga una lista de comestibles y respétela.
- Revise los anuncios semanales de los supermercados para encontrar las mejores ofertas.
- Corte cupones. Escoja sólo los cupones que usará y con los que realmente ahorrará. Evite los cupones para los cuales tiene que comprar más de un artículo para ahorrar.
- Intente no hacer las compras cuando tiene hambre.
- Cuando haga las compras, use el precio por unidad (costo por artículo u onza) para encontrar el mejor valor.
- Recipientes a granel de granos o especias le permitirán comprar sólo lo que necesita.
- Escoja frutas y verduras frescas de estación y en oferta. Visite el mercado local de agricultores para comprar los productos de granja.
- Cultive sus propias verduras, frutas, o hierbas.
- Las frutas y las verduras se envasan o congelan cuando alcanzan el pico de frescura. Escoja frutas congeladas, sin azúcar o envasadas en su propio jugo.
- Los frijoles, las arvejas, los huevos, el atún envasado (envasado en agua) y la manteca de maní son buenas fuentes de proteína y una buena compra.
- Compare las marcas nacionales, del negocio, y genéricas para encontrar el mejor precio.
- Lea las etiquetas de los alimentos para adquirir productos que aporten la mejor nutrición y que sean una buena compra.
- Aproveche las ofertas. Cocine a granel y congele o use las sobras para comidas futuras.
- Haga rendir las comidas costosas (como las comidas con carne) agregando muchas verduras.

