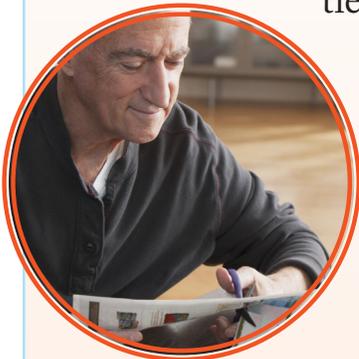


Comer Bien con un Presupuesto

Comer bien no tiene por qué ser costoso. Aquí se presentan algunos consejos acerca de maneras para comer bien con un presupuesto mientras se mantienen las calorías y su presupuesto en equilibrio:

- Planifique su menú semanal de comidas y meriendas con anticipación. Incluya comidas como guisos, estofados, o salteados, los cuales “rinden” los alimentos costosos en más porciones. Compruebe cuáles son los alimentos que ya tiene, haga una lista de compras, y aférrese a esta.
 - Recorte cupones y utilice los anuncios semanales de las mejores ofertas. Pregunte acerca de la tarjeta de cliente para los ahorrar aún más en las tiendas en las que compra.
 - ¡No vaya de compras cuando tenga hambre! Es más fácil aferrarse a su lista de compras.
 - Compare las marcas de la tienda y las marcas genéricas para lograr una mejor compra.
- Tome ventaja de las ofertas. Compre y cocine en cantidad, y congele o utilice las sobras para otras comidas.
- Rinda las comidas costosas (como platos con carne) mediante la sustitución de las habichuelas y la adición de más vegetales.
- Lea las etiquetas de los alimentos (Información Nutricional) para obtener la mejor nutrición y el máximo valor por su dinero. Consulte el Folleto de “Cómo leer una Etiqueta de Alimentos” de MOVE!®.



- Compre en temporada, eligiendo de vegetales y frutas frescas. Visite su mercado local o compre productos con descuento, o mejor aún, cultive sus propios vegetales, frutas, o hierbas.
- Almacene vegetales y frutas enlatadas o congeladas que estén en oferta. Esta es una gran alternativa a los productos frescos y se puede ahorrar dinero. Seleccione la fruta que sea congelada, no endulzada, o esté enlatada en su propio jugo. Elija vegetales sin sal añadida, mantequilla, o salsas de crema.
- Compre habichuelas, guisantes, huevos, atún enlatado (conservado en agua), y mantequilla de maní, los cuales son buenas fuentes de proteínas y son buenas compras.
- Compre alimentos de grano entero (pasta, pan, arroz) ya que son una buena fuente de fibra y pueden ser acompañamientos económicos.
- Vuelva a lo básico preparando las comidas desde cero. Los alimentos fáciles de preparar como las cenas congeladas, los vegetales pre-cortados y el arroz instantáneo, la avena, o el grano molido le costarán más que si usted los prepara desde cero. ¡Sea creativo preparando comidas y utilizando las sobras!

