

# Comer sano sin salirse del presupuesto

¿Sabía que las personas que realizan una planificación antes de ir a la tienda pueden **ahorrar cientos de dólares en alimentos cada año**? Mucha gente piensa que comer sano es demasiado caro. Pero hay muchas formas de comer sano y no arruinar su presupuesto. Tomar la decisión de empezar a comer sano es el primer paso. El segundo paso es saber qué comprar y establecer un plan de compras.

## Haga una lista: ¡y atégase a ella!

Hacer una lista reduce la compra de cosas que realmente no necesita. Consulte los anuncios semanales de las tiendas de su zona para encontrar las mejores ofertas en opciones saludables. Todo el mundo sabe que la fruta y la verdura son buenas para la salud. Pero comprar artículos de temporada y opciones congeladas puede servir para ahorrar dinero. Para la carne, busque ofertas de precio por libra y considere la posibilidad de comprar porciones más grandes y congelar lo que no utilice. No se conforme con el envoltorio. Muchas veces los artículos de marca de la tienda son más asequibles que los de marca.

## Revise las etiquetas.

¡Los alimentos congelados y enlatados pueden ser saludables! Lea las etiquetas de los alimentos y elija los que contengan menos sal y azúcar. Es una buena manera de asegurarse de que lo que compra es más sano.

Busque lo siguiente:

- Verduras en agua con poca sal.
- Frutas en conserva en agua, no en almíbar.
- Verduras congeladas sin salsas.
- Fruta congelada sin azúcar añadido.
- Sopas bajas en sodio a base de caldo en lugar de nata.
- Arroz integral instantáneo en lugar de paquetes de arroz saborizado.

## Compre artículos que pueda utilizar más de una vez.

¡Las sobras no tienen por qué ser aburridas! Sea creativo y piense cómo puede cocinar una vez pero comer dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros suelen ser una fuente de proteínas de bajo costo que puede utilizarse para varias comidas. Hornee el pollo con verduras para cenar una noche y luego utilice las sobras para la comida del día siguiente. Desde tacos hasta salteados y sopas, ¡las posibilidades son infinitas!

## Compre al por mayor.

Ir a comprar grandes cantidades de artículos con un amigo o familiar puede ser de gran ayuda para mantener el gasto bajo. Si no tiene a nadie con quien compartir los artículos al por mayor, divídalos en cantidades más pequeñas. Congele las porciones para utilizarlas más tarde de forma rápida y sencilla.

Iowa Total Care complies with applicable Federal civil rights laws and does not discriminate on the basis of race, color, national origin, age, disability, or sex, which includes discrimination on the basis of sex characteristics, including intersex traits, pregnancy or related conditions; sexual orientation; and sex stereotypes. | Iowa Total Care cumple con las leyes de derechos civiles Federales vigentes y no discrimina por motivos de raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, ni estereotipos relacionados con el sexo. Iowa Total Care no excluye a las personas ni las trata de manera diferente por su raza, color de piel, nacionalidad de origen, edad, discapacidad, sexo (lo que incluye la discriminación por características relacionadas con el sexo, como rasgos intersexuales, embarazo o situaciones relacionadas), orientación sexual, ni estereotipos relacionados con el sexo.

Language assistance services, auxiliary aids and services, larger font, oral translation, and other alternative formats are available to you at no cost. To obtain this, please call 1-833-404-1061 (TTY: 711). | Usted tiene a su disposición, sin costo alguno, servicios de asistencia de idiomas, ayudas y servicios auxiliares, material impreso en letra más grande, traducción oral y otros formatos alternativos. Para obtener esto, llame al 1-833-404-1061 (TTY: 711). | 我们免费为您提供语言协助服务、辅助设施和服务、更大字体、口头翻译和其他替代格式。如需获得此服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711)。