

# Cómo comer saludablemente dentro de su presupuesto

¿Sabe usted que las personas que planean su visita a la tienda pueden ahorrar cientos de dólares en comida al año? Muchas personas piensan que el comer saludablemente es demasiado caro. Pero hay muchas maneras de comer saludablemente sin pasarse del presupuesto. Elegir empezar a comer saludablemente es el primer paso. El segundo paso es saber qué comprar y preparar un plan de compra.

## Haga una lista y ¡sígala!

El hacer una lista hará que no compre cosas que no necesita realmente. Busque los anuncios semanales de las tiendas en su zona para encontrar las mejores ofertas en opciones saludables. Todo el mundo sabe que las frutas y verduras son buenas para todos. El comprarlas cuando están de temporada o congeladas le puede ayudar a ahorrar dinero. Cuando compre carne, mire cuánto cuesta por libra y considere comprar una cantidad mayor y congelar la que no use. No se deje impresionar por la presentación. Muchas veces los artículos con la marca de la tienda son más asequibles que los artículos con nombre de marca.

## Mire las etiquetas.

¡Los alimentos congelados y en lata pueden ser saludables! Lea las etiquetas de los alimentos y elija los artículos que tengan menos sal y azúcar. Esta es una buena manera de asegurarse de que lo que está comprando es más saludable. Busque:

- Verduras en agua con bajo contenido de sal
- Frutas enlatadas en agua, no en jarabe
- Verduras congeladas sin salsa
- Fruta congelada, sin azúcar añadida
- Sopas con bajo contenido en sodio cuya base es caldo en vez de crema
- Arroz integral instantáneo en vez de paquetes de arroz con sabor

## Compre artículos que puede usar más de una vez.

¡Las sobras no tienen que ser aburridas! Sea creativo y piense cómo puede cocinar una vez para comer dos veces. Por ejemplo, los pollos enteros son normalmente una fuente de proteína barata que puede usar en varias comidas. Cocine el pollo al horno con verduras para la cena una noche, después use las sobras para preparar una comida el día siguiente. De tacos, a un salteado con verduras, hasta una sopa, ¡las posibilidades no tienen fin!

## Compre al por mayor.

Ir a comprar una cantidad grande de artículos con un amigo o familiar le ayudará a reducir sus gastos. Si no tiene con quién compartir los artículos al por mayor, divídalos en cantidades más pequeñas. Congele las porciones para poder usarlas más tarde de una manera fácil y rápida.



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. | Iowa Total Care cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina en base a la raza, el color, el país de origen, la edad, la discapacidad o 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). | 可以免费为您提供语言协助服务、辅助用具和服务以及其他格式。如需获得这些服务，请致电 1-833-404-1061 (TTY: 711).