

## PLANIFICACIÓN DE COMIDAS

Una vez a la semana, revisa los alimentos que ya tienes y úsalos para hacer un plan de comidas. Después, compra los alimentos adicionales que necesites para la semana. Haz una lista y síguela. Evita hacer las compras con hambre para reducir la posibilidad de tomar decisiones impulsivas.



## USA TUS CUPONES

Antes de ir de compras, busca cupones y rebajas. Aprovecha los descuentos para comprar los alimentos que utilizas a menudo. Compra fruta y verdura de temporada; suelen ser más frescas y más baratas. Y no olvides los programas de fidelidad de los supermercados y los cupones digitales.

CUPÓN

[www.healthysavannah.org](http://www.healthysavannah.org)

MUCHAS PERSONAS TIENEN LA FALSA CREENCIA DE QUE COMER SANO ES MUY COSTOSO. ¡NO TIENE POR QUÉ SER ASÍ! ENSAYA ESTOS CONSEJOS PARA COMPRAR ALIMENTOS FRESCOS Y ECONÓMICOS, PLANIFICAR LAS COMIDAS, EVITAR DESPERDIJAR Y PODRÁS SEGUIR LLEVANDO UN ESTILO DE VIDA DELICIOSO Y SALUDABLE.



Una de las formas más fáciles de comer lo que te gusta, controlar los ingredientes y ahorrar dinero es **COCINAR EN CASA**. Prepara algo extra para comer durante la semana o congélalo para más adelante.

**¡No solo ahorrarás dinero, también tiempo!**

# Come Sano Sin Salirte del Presupuesto



## LAS MARCAS GENÉRICAS SON TUS AMIGAS



Muchos alimentos pueden encontrarse con "marca del supermercado", que cuesta menos que otras marcas. Asegúrate de aprovechar esos productos, pero lee los ingredientes para que te asegures que estás adquiriendo una calidad similar.

## AHORRA DINERO Y COMPRA INTELIGENTEMENTE

Desperdiciar comida sale costoso. Llena tu refrigerador, congelador y despensa con cuidado para reducir el desperdicio de alimentos.

Si hay un alimento que no vas a utilizar inmediatamente, o si compras al por mayor, empaca bien los sobrantes y guárdalos en el congelador. Tus alimentos se mantendrán frescos durante más tiempo.



## EVITA LAS COMIDAS PROCESADAS

Las gaseosas, los dulces, las bebidas azucaradas, los aperitivos salados y los alimentos empacados son altamente procesados. Procesarlos disminuye el valor nutricional, aumenta las calorías y puede hacer que se coma más de la cantidad diaria recomendada de azúcar, sal y grasas trans artificiales. Intenta comprar menos en los pasillos centrales y más por el perímetro del supermercado para evitar los alimentos procesados.



## REEMPLAZA CARNES COSTOSAS CON OTRAS PROTEÍNAS



Puedes ahorrar dinero sustituyendo las carnes con otras proteínas más baratas. Empieza poco a poco usando alternativas que son menos caras, como huevos, frijoles, lentejas o garbanzos, una o dos veces por semana.

## UNA HERENCIA RICA EN COMIDA SANA

Muchos platos afroamericanos, sureños y latinos están conectados con las tradiciones de África Occidental y Sudamérica. Estas comidas pueden ser muy sanas y baratas, ya que utilizan muchas especias y hierbas, hojas verdes, arroz, maíz y otros granos, frijoles, frutas y tubérculos, como papas, batatas y ñames. Estos alimentos de origen vegetal son ricos en nutrientes, deliciosos y no te harán gastar un dineral. ¡Son estupendos para compartir! Dedica tiempo para comer con la familia y los amigos. Como en la mayoría de las tradiciones alimentarias, compartir una comida no sólo sacia el hambre, sino que también promueve el compañerismo y la comunidad.

<https://oldwayspt.org/traditional-diets/african-heritage-diet>

<https://oldwayspt.org/traditional-diets/latin-american-heritage-diet>

