

# Comer Bien con un Presupuesto

*La alimentación saludable no tiene que ser cara.*

*Ahorrrará dinero cada semana cocinando en casa y preparando su propio café o té.*

**A continuación, se ofrecen algunos consejos para una alimentación saludable cuando se tiene un presupuesto.**

## **Cómo Comprar**

- ⇒ Planifique su menú semanal de antemano (en el fin de semana).
- ⇒ Haga una lista de compras y compre solo lo de la lista (¡sin extras!).
- ⇒ Trate de no comprar cuando tenga hambre.
- ⇒ Junte cupones. Elija solo los cupones que utilizará y aquellos que realmente le ahorren dinero.
- ⇒ Utilice los anuncios semanales sobre las ofertas en su supermercado local.
- ⇒ Compre marcas genéricas cuando sea posible.

## **Qué Comprar**

- ⇒ Los frijoles, los guisantes, los huevos, el atún enlatado (en agua) y la mantequilla de maní son buenas fuentes de proteína y buenas compras.
- ⇒ Elija frutas y verduras congeladas.
- ⇒ Elija frutas y verduras frescas de temporada.
- ⇒ Cuando compre fruta enlatada, asegúrese de que esté enlatada en su propio jugo y que no esté endulzada.

## **Consejos para Comer**

- ⇒ Cocine a granel y congele las sobras para futuras comidas.
- ⇒ Haga rendir las comidas costosas (platos con carne) agregando verduras.
- ⇒ Tome agua con cada comida.