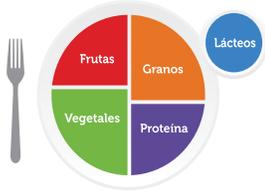


Comience de una forma sencilla con **MiPlate**



Coma Saludable con Poco Dinero

Una alimentación saludable es importante en todas las edades, y puede lograrse con poco dinero. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué comer o beber, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Planifique, planifique, planifique

Planifique las comidas de la semana según su presupuesto para la comida y haga una lista de compras que incluya alimentos básicos y no perecederos. Ahorre dinero comprando solo lo que necesita.



Compare productos similares

Encuentre el "precio unitario" en la calcomanía del estante cerca del precio del artículo. Compare diferentes marcas y tamaños para encontrar la opción que le permita ahorrar más dinero.



Haga rendir su dinero para la comida

Agregue frijoles y vegetales enlatados o congelados para agrandar sus comidas y hacer rendir su dinero para la comida. Obtendrá los beneficios de fibra, vitaminas y nutrientes extra y, al mismo tiempo, se sentirá lleno.



Cultive su propia comida en su casa

Cultive hierbas como albahaca y orégano en su casa por menos dinero. Los jardines pequeños se pueden hacer en un alféizar o en la encimera de la cocina.



Compre al por mayor

Ahorre dinero comprando grandes cantidades de alimentos que se conservan bien, como granos integrales, frijoles enlatados o secos y vegetales congelados. No compre alimentos de más que luego terminará desechando.



Busque productos con descuentos

Las tiendas de comestibles rotan sus ventas, y comprar lo que tiene descuento es una gran manera de ahorrar dinero y obtener variedad. Haga lo mismo con los artículos congelados y enlatados.