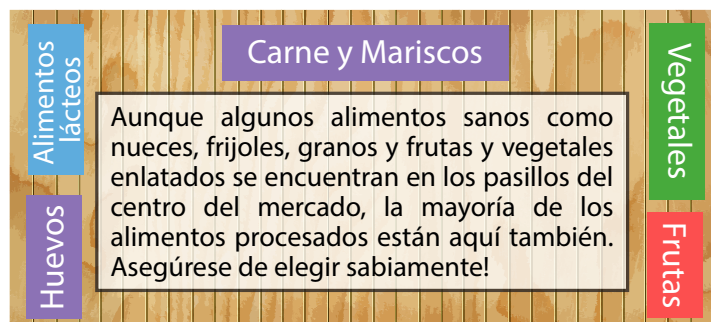
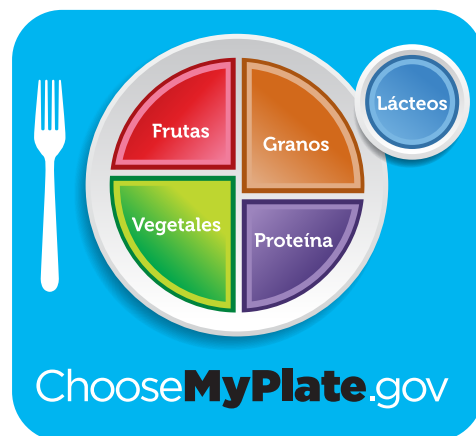


Coma saludablemente sin pagar una fortuna

Tenga en cuenta MiPlato

Antes de ir al mercado, haga una lista que incluya alimentos de los cinco grupos de alimentos para que pueda crear un plato sano cada vez que vaya a comer.

- Intente siempre llenar la mitad de su plato con frutas y vegetales.
- Recuerde que hay fuentes de proteína distintas a la carne, como nueces y frijoles.
- Elija alimentos lácteos que sean bajos en grasa.



Haga las compras en el perímetro

Los alimentos más sanos se encuentran en los bordes del mercado y las menos sanas en los pasillos del centro. Así que haga las compras en el perímetro del mercado primero y luego busque lo demás en los pasillos centrales.

Recuerde el arco iris cuando vaya a comprar frutas y vegetales

Frutas y vegetales de colores diferentes tienen nutrientes diferentes. Cuando coma frutas y vegetales, intente comer de colores lo más que pueda, para que obtenga una amplia variedad de nutrientes.

Visite los mercados de agricultores cuando pueda

Lo mejor es elegir frutas y vegetales locales y de temporada. Ahorrará usted dinero y tendrán mejor sabor porque no han viajado tanto para llegar a usted. Muchos mercados de agricultores aceptan los beneficios de SNAP/EBT, y algunos ofrecen el programa que **dobra el dólar!**



Frutas y vegetales son buenas en tantas formas... Pero tenga cuidado al comprarlos enlatados o congelados.



Si alimentos de temporada están limitados en su localidad, busque los enlatados o congelados. Alimentos enlatados o congelados siempre son más baratos que los frescos pero pueden ser altas en sodio y azúcar.

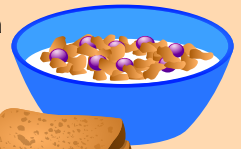
Al elegir vegetales enlatados, **elija opciones con bajo o no sodio**. Al elegir frutas enlatadas, busque las que sean en **100% jugo de fruta o en agua** en vez de sirope. Elija frutas y vegetales congelados **sin sodio, grasas o azúcares añadidos**.

Elija los granos integrales en vez de granos refinados

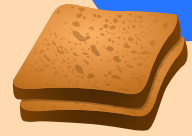
Los granos integrales tienen más fibra, vitaminas y minerales. La fibra le ayuda mantener el estómago lleno por más tiempo, puede bajar el colesterol, y es buena para la digestión. Ejemplos de granos integrales son la avena, quinoa, y arroz integral.

Lea la lista de Ingredientes

Asegúrese que el primer ingrediente sea "integral" seguido por el nombre del grano, como "trigo integral"



No se deje engañar por palabras como "multigrano" o "granos molidos". Éstos no siempre quiere decir que el grano es un "grano integral".



Utilice los precios por unidad para comparar los alimentos

6 OZ YOGUR	
POR UNIDAD	PRECIO
\$0.12 per oz.	\$0.72
9 781565 924796	

10 OZ YOGUR	
POR UNIDAD	PRECIO
\$0.05 per oz.	\$0.98
9 785715 968294	

El precio por unidad es el precio de un artículo por unidad de medida. El precio por unidad le ayudará a comparar los precios de productos parecidos, aunque tengan envoltorios o marcas diferentes. Asegúrese de comparar productos con unidades iguales; es decir comparar onzas con onzas y libras con libras. **Recuerde, 16 oz = 1 lb!**

Parece que el yogur de 6 onzas sea menos caro porque tiene un precio más barato. Pero cuando compara el precio por unidad, se ve que el yogur de 10 oz es \$0.07 más barato por cada unidad.

Lea los etiquetas de los alimentos

Coma menos azúcar, sodio y colesterol

Coma más fibra, vitaminas y minerales

Tamaño por Porción 1 taza (228g)	
Porciones por Envase 2	
Cantidad por Porción	
Calorías 250	Calorías de Grasa 110
% Valor Diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%

La Porcion y el número de porciones

Esta etiqueta de los alimentos es para un paquete de galletas. El paquete tiene 2 porciones y cada porción es 1 taza. Todas las medidas en esta etiqueta son para una porción. Así que si usted se come todo el paquete, tiene que multiplicar todas las cantidades de nutrientes por 2. Usted estaría comiendo 500 calorías, 24g de grasa, 60mg de colesterol y 940mg de sodio!

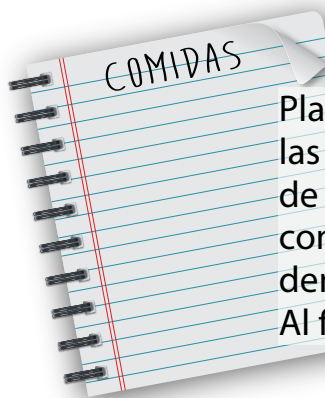
Valores Diarios

Intente comer 5% o mas de

Fibra
Vitamina A
Vitamina C
Calcio
Hierro

Intente comer 20% o menos de

Grasa total
Grasa Saturada
Grasa Trans
Colesterol
Sodio



Planifique sus comidas, haga una lista y adhiérase a ella

Planificar le ahorrará tiempo y dinero en el supermercado y hará la preparación de las comidas mucho más fácil. **Tome ventaja de las promociones!** Use el circular de promociones para planificar sus comidas. Haga su lista antes de ir al mercado y compre solamente lo que está en la lista. Adherirse a su lista le mantendrá dentro de su presupuesto y prevendrá que los alimentos se vayan a poner malos. Al final, si tiene alimentos extra, recuérdese que casi siempre se pueden congelar!

Use los alimentos en más que sola una comida

Tenga esto en cuenta especialmente si las alimentos están en promoción! No solo ahorrará dinero, sino que la hora de comer será más interesante. En vez de comer las mismas comidas todo el tiempo, experimente con probar alimentos de diferentes maneras. Por ejemplo, puede comer los frijoles solos, majados en dip para comer con tortillas o vegetales, combinarlos con ensaladas o añadirlos a guisos o estofados.