

# Comer Saludable con un Presupuesto

Muchas personas creen que comer saludable es imposible con un presupuesto. Sin embargo, comer en la casa le permite tener el control de su salud y los costos de los alimentos.

## Preparación

Comience con una lista. Una lista lo mantendrá enfocado en el camino y lo hará responsable cuando usted esté en la tienda. Pregúntese lo siguiente:

1. ¿Qué es lo que ya tengo en mi cocina?\*
2. ¿Qué es lo que realmente necesito?
3. ¿Cuáles son las comidas que mejorarán mi salud y me sostendrán durante la semana?
4. ¿Cuáles son las comidas que quiero preparar?

\*Usa la comida que ya tiene para ahorrar dinero!

Piense en El Método del Plato de Diabetes

- Las proteínas magras como frijoles, lentejas, quinoa, nueces y semillas son más baratas que los productos como la carne

Búsque a las descuentos y ofertas de ventas

- Los cupones son recursos excelentes!
- Si usted tiene la posibilidad compre a granel para sus comidas y almacenamiento de alimentos

Coma antes de comprar

- Es más probable que usted haga compras impulsivas con un estómago vacío

## Ir de Compras



Busque las etiquetas que dicen *low or no sodium, low sugar, packed in light syrup or water, unsweetened or unflavored\**. Muchas veces los productos que tienen estas etiquetas son más saludables y más baratos que los productos que no tienen estas etiquetas.

\*Bajo en sodio, no sodio, bajo en azúcar, empaçado en jarabe ligero o empaçado en agua, sin azúcar, o sin sabor

## Farmer's Markets & Food Pantries

(Mercados de Granjeros Y Despensas de Alimentos)

- Búsque frutos y vegetales frescos.
- Estos sitios tendrán información y recursos para programas de asistencia alimenticia si usted califica.
- Familiarícese con estos programas y las personas en su comunidad que le pueden ayudar a tener éxito.