

## Alimentación Saludable con un Presupuesto

Una dieta saludable generalmente incluye consumir muchos alimentos integrales, como frutas y verduras, granos integrales, frijoles/legumbres, nueces y semillas, proteínas magras y grasas saludables. Sin embargo, comer sano puede ser un desafío con el aumento de los costos de los alimentos. Afortunadamente, hay muchos consejos económicos que también pueden guiarlo para elegir alimentos más saludables en general.



### Manténlo cocinando

- Salir a cenar puede ser costoso, trate de ahorrar para ocasiones especiales.
- Limite la compra de comidas preparadas congeladas y alimentos envasados, ya que pueden ser costoso cuando se considera el costo por porción y, en cambio, se enfoca en alimentos integrales.
- Hacer comidas caseras ahorrará dinero y probablemente sea una opción más saludable.

### Hacer un plan

- Programe comidas para la semana y planifique refrigerios para tener a mano.
- Compre con una lista de compras creada en base a las comidas/refrigerios que ha planificado.
- Cree comidas balanceadas y trate de mantener las porciones bajo control llenando la mitad de su plato con frutas y verduras, una cuarta parte del plato con granos integrales y una cuarta parte con una proteína magra, ya que comprar más alimentos de los necesarios puede sumar, incluso cuando es de bajo costo.

### Explorar ofertas y cupones

- Consulte el periódico, los sitios web y las aplicaciones de las tiendas de comestibles para conocer las ventas actuales y futuras.
- Aprovecha los programas de fidelización de clientes y los cupones digitales.

### Compra inteligente

- Elija nombres genéricos o de marca de la tienda, estos son nutricionalmente comparables a los nombres de marca más caros.
- Esté atento a los productos frescos de temporada
- Las frutas y verduras congeladas o enlatadas, las proteínas enlatadas, incluidos los frijoles, el pollo, el atún o el salmón, pueden ser opciones económicas.
- Limite o evite comprar bebidas y, en su lugar, opte por agua de casa.

Asegúrese de comprar alimentos enlatados o congelados sin azúcar agregada y elija alimentos bajos en sodio, o artículos sin sal añadida.



### Reducir el desperdicio de alimentos

- Sea creativo con las sobras y transfórmelas en otra comida.
- Encuentre ingredientes comunes que se puedan usar en múltiples recetas diferentes
- Considere cultivar un jardín para tener sus propios productos. Para obtener consejos y más información sobre cómo hacerlo, visite: [www.garden.org](http://www.garden.org)

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747

Melville | Uniondale | Calverton

631-873-4775 | 516-294-8528 | [www.islandharvest.org](http://www.islandharvest.org)