

Healthy Eating on a Budget

A healthy diet typically includes consuming plenty of whole foods such as fruits and vegetables, whole grains, beans/legumes, nuts and seeds, lean proteins, and healthy fats. However, eating healthy can be challenging with increased food costs. Luckily, there are many budget-friendly tips that can also guide you in making overall healthier food choices.



Keep it cooking!

- Dining out can be expensive, try to save eating out for special occasions.
- Limit purchasing prepared frozen meals and packaged foods as they can be costly when considering the cost per serving and instead, focus on whole foods.
- Making homemade meals will save money and likely be a healthier option.

Make a plan

- Schedule meals for the week and plan snacks to have on hand
- Shop with a grocery list created based on the meals/snacks you have planned.
- Create balanced meals and try to keep portions under control by filling half of your plate with fruits and vegetables, a quarter of the plate with whole grains, and a quarter with a lean protein as purchasing more food than necessary can add up, even when it's low-cost.

Browse sales & coupons

- Check the newspaper, websites, and grocery store apps for current and upcoming sales.
- Take advantage of customer loyalty programs and digital coupons

Be sure to purchase canned or frozen items with no added sugar and choose low-sodium or no-salt added items!

Shop smart

- Go for store-brand or generic names, these are comparable nutritionally to more expensive brand names.
- Be on the lookout for seasonal fresh produce
- Frozen or canned fruit and vegetables, canned protein including beans, chicken, tuna, or salmon can be budget-friendly options.
- Limit or avoid purchasing beverages and instead, opt for water from home.



Reduce food waste

- Be creative with leftovers and transform them into another meal.
- Find common ingredients that can be used in multiple different recipes.
- Consider growing a garden to have your own produce. For tips and more information on how to do so, visit: www.garden.org

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747

Melville | Uniondale | Calverton

631-873-4775 | 516-294-8528 | www.islandharvest.org

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

126 Spagnoli Road, Melville, NY 11747

Melville | Uniondale | Calverton

631-873-4775 | 516-294-8528 | www.islandharvest.org