PASOS A SEGUIR

Puede Comprar Alimentos Nutritivos a Bajo Costo

Panes, cereales, arroz, y pastas

- Coma cereales fríos o calientes que no contienen mucha azúcar, como la avena.
- Tortillas de maíz, galletas de soda o de graham, palomitas de maíz, o pretzels son buenas elecciones.
- Escoja alimentos con granos integrales, como el pan de trigo integral.

Frutas y verduras

- Frutas y vegetales frescos de la temporada son mejor. Compare precios de los puestos con frutas frescas y los mercados al aire libre.
- La mayor parte del tiempo puede comprar papas, camotes, vegetales verdes, zanahorias, cebollas, y repollo a buen precio.
- Plátanos, naranjas, manzanas, pasas, y ciruelas pasas casi siempre están a buen precio.
- Lave y corte su propia lechuga para ensaladas.

Productos con leche

- Pruebe la leche en polvo.
- Compre yógur simple, sin sabor.

Carne, pollo, pescado, frijoles, y otros alimentos con proteína

- Tal vez le gusten los frijoles (pintos, rojos, negros, blancos, o rosados). También debe probar lentejas, gandules, o chícharos.
- Pruebe los huevos, caldos de frijoles, mantequilla de maní, cacahuates, o tofu.
- Compre patas de pavo, atún enlatado, o pollos enteros. Compre la carne en oferta especial.
- Haga su propia pizza en casa, en vez de salir a comer.

Grasas

- Use aceite vegetal para cocinar.
- No cocine con mantequilla, ni manteca de puerco o de vegetal.