

Consejos para Vegetales y Frutas asequibles

Sirve: 1 Porciones

De la serie educativa 10 consejos nutricionales

1. Celebre la estación

Use vegetales frescos y frutas de la temporada. Son fáciles de conseguir, tienen más sabor y generalmente más económicos. Su mercado de agricultores locales es una excelente fuente de productos de temporada.

2. ¿Por qué pagar precio completo?

Chequee el periódico local, en línea y en las tiendas por cupones y especiales que reducirán el costo de los alimentos. Usualmente, puede obtener más por menos visitando supermercados más grandes (supermercados de descuentos si los hay disponible).

3. Apéguese a su lista

Planifique sus comidas antes a tiempo y haga una lista de mercado. Ahorrará dinero comprando sólo lo necesario. No compre cuando tiene hambre. Comprar después de comer le hará más sencillo pasar las tentadoras botanas. Tendrá más de su presupuesto alimenticio para vegetales y frutas.

choosemyplate.gov/healthy-eating-tips/ten-tips.html