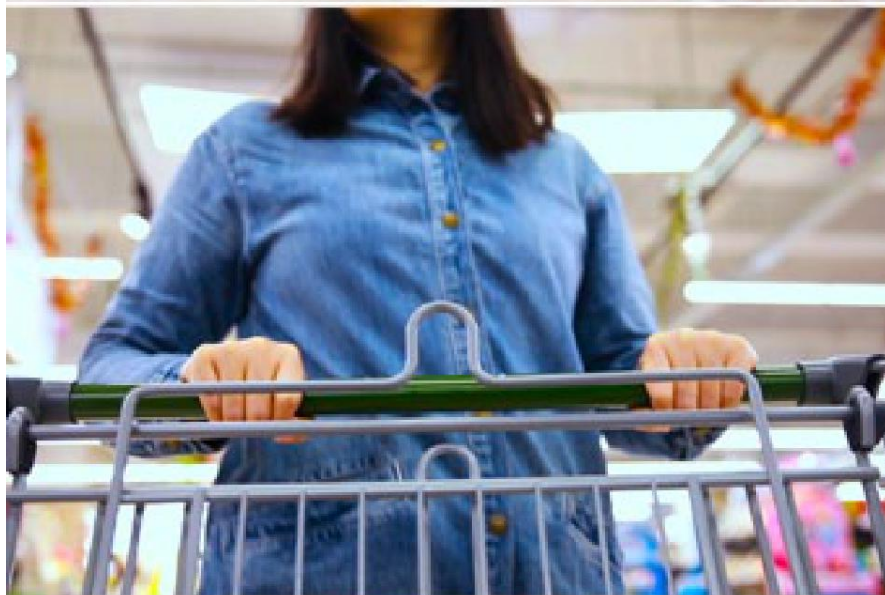




Comer sano dentro de un presupuesto



Descripción general

Usted desea comer una dieta nutritiva, pero eso no siempre es fácil. Las comidas rápidas son baratas y abundantes. Pero comer mucha comida rápida puede arruinar su salud. Con un poco de esfuerzo, todos podemos encontrar opciones saludables y económicas. Aquí le mostramos cómo.

Plan

Primero, planifique un poco antes de comprar. Trate de planificar sus comidas y meriendas para toda la semana. No se olvide de revisar los gabinetes de su cocina, el refrigerador y el congelador en busca de las cosas que puede utilizar para sus próximas comidas.

Compare

Luego, compare precios. Visite los supermercados locales y vea lo que ofrecen. Inscribáse para recibir las tarjetas de lealtad que ofrecen las tiendas. Puede ahorrar mucho al recortar los cupones que vienen en los periódicos. Encuentre cupones digitales en la Internet o en la aplicación de su tienda. Y utilice los cupones del fabricante cuando la tienda tenga ofertas, para obtener aun mayores ahorros.

Compre en forma inteligente

Compre en forma inteligente. Evite alimentos con azúcar agregada, sal y grasas saturadas. Compre verduras y frutas frescas de temporada. Las frutas y verduras enlatadas o congeladas son buenas opciones también, y a menudo son más económicas. En el caso de los granos, en lugar de pan blanco, arroz blanco y pastas, elija productos como panes y cereales de granos enteros. Para las proteínas, piense en huevos, frijoles y guisantes verdes. Si puede, compre carne en cantidad y congele lo que no utiliza. Pruebe con atún, salmón y sardinas en lata. Y no compre refrescos o jugo. En vez de eso, beba agua.

Prepare

Al preparar algunas recetas, es posible que le queden sobrando algunos ingredientes. Congélelos para utilizarlos más adelante en la semana. O piense en algunas otras formas apetitosas de utilizarlos. Cosas como ensaladas, sopas, guisos y salteados le permiten "estirar" los elementos más caros, para hacer más porciones.

Conclusión

Con una planificación cuidadosa, todos podemos comer mejor, incluso con un presupuesto ajustado.