



 **SNAP-Ed** VIVIR BIEN

Consejos para Cada Pasillo de Comida



Frutas y Verduras

Encuentre frutas y verduras en la sección de productos frescos, alimentos congelados y en los pasillos de comida enlatada y empaquetada. Compare precios para encontrar las mejores ofertas.

- Compre productos de temporada. Por lo general, son menos costosos y tienen más sabor. Compre solo lo que pueda usar antes de que se eche a perder.
- Intente comprar productos enlatados. Elija fruta enlatada en jugo 100% de frutas y elija vegetales con "bajo contenido de sodio" o "sin sal agregada" en la etiqueta. Estos productos son igual de nutritivos que los frescos y muchas veces cuestan menos.
- Si tiene espacio en el congelador, compre vegetales congelados sin salsas o mantequilla agregadas. Las verduras congeladas son igual de buenas para usted como las frescas y pueden costar menos.
- Las frutas y verduras enlatadas y congeladas duran mucho más que las frescas y es una forma rápida de agregar frutas y verduras a su comida.



Granos

Encuentre granos en muchas áreas de la tienda, como los pasillos de pan, cereales, bocadillos y pastas y arroces.

- Haga que la mitad de sus granos sean integrales. En toda la tienda, revise las listas de ingredientes y elija los artículos que enseñen un grano integral como el primer ingrediente.
- Los granos integrales incluyen trigo integral, arroz integral, bulgur, trigo sarraceno, avena, harina de maíz integral, avena integral y centeno.
- El arroz y la pasta son opciones de granos económicos.
- Elija cereales calientes como avena simple o cereal seco integral.
- Pruebe nuevas ideas de bocadillos integrales. Por ejemplo, puede cambiar a galletas integrales o preparar sus propias palomitas de maíz.

Consejos para Cada Pasillo de Comida



Proteína

Encuentre alimentos con proteína en toda la tienda. Se pueden encontrar en la sección de carne fresca, de alimentos congelados, o de productos lácteos al igual que los pasillos de alimentos enlatados y empaquetados.

- Algunas opciones excelentes de bajo costo incluyen frijoles y guisantes, como frijoles rojos, guisantes partidos y lentejas. Use estas buenas fuentes de proteína para platos principales o acompañamientos. Los frijoles y los guisantes cuestan mucho menos que una cantidad similar de otros alimentos con proteína.
- Para reducir los costos de carne, compre el paquete familiar o económico y congele lo que no use. Elija carnes magras como pollo o pavo. Al elegir carne molida, asegúrese de que sea carne molida magra (al menos 93% magra).
- Los mariscos no tienen que ser caros. Intente comprar atún enlatado, salmón o sardinas: se almacenan bien y son una opción de bajo costo.
- ¡No se olvide de los huevos! Son una opción excelente de bajo costo y fácil de preparar.

Productos Lácteos

Encuentre productos lácteos en los pasillos refrigerados y de despensa.



- Elija leche baja en grasa de 1% o sin grasa. Proveen la misma cantidad de calcio, pero tienen menos calorías que la leche entera y de 2%.
- Compre el tamaño más grande de yogur natural bajo en grasa en lugar de yogur con sabor individual. Luego le puede agregar sus propios sabores mezclando frutas.
- Cuando se trata de queso, busque “reducido en grasa” o “bajo en grasa” en la etiqueta.
- Siempre verifique la fecha de vencimiento para asegurarse de que está comprando los productos lácteos más frescos.

Otros Consejos



- Beba agua en lugar de comprar refrescos u otras bebidas azucaradas. El agua de la llave es mejor para su cartera y tiene cero calorías. Una botella de agua reutilizable es una manera excelente de llevar agua con usted mientras viaja.
- Ahorre tiempo, dinero y calorías omitiendo los pasillos de papitas y galletas.
- Elija el carril de pago que no tenga dulces, especialmente si tiene niños con usted.



Este material fue financiado por el Supplemental Nutrition Assistance Progra—SNAP del USDA. SNAP-Ed tiene prohibido discriminar por motivos de raza, color, origen nacional, sexo, edad, religión, creencias políticas o discapacidad.

Adaptado de USDA MiPlato