

Estire su presupuesto y obtener

GLEANERS

# MÁS NUTRICIÓN *por menos*

## PLANIFIQUE

### HAGA UN PLAN

Planee comidas y refrigerios para la semana. Elija comidas simples para los días más ocupados.



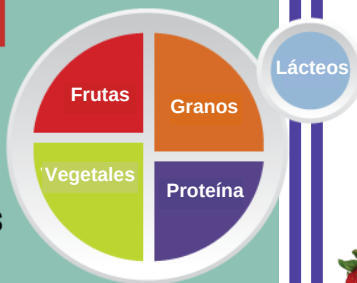
### USE LO QUE TIENE

Sabe lo que tiene y mantenga los esenciales (como verduras congeladas, arroz, o frijoles) a mano para comidas fáciles.



### MANTÉNGALO BALANCEADO

Use MiPlato para planear comidas que incluyen frutas, verduras, granos enteros, proteínas magras, y productos lácteos descremados.



### HAGA UNA LISTA

Haga una lista y añada comestibles cuando se agotan. Organice los comestibles basados en donde se puedan encontrar en la tienda.



### AME LOS "LEFTOVERS"

Prepare bastante de un plato para comerlo varias veces durante la semana. Use los extras en maneras creativas.



¡Visite [MyPlate.gov](https://www.MyPlate.gov) para más información sobre cómo obtener más nutrición por menos!

## COMPRE



Chequee para **ventas** y **cupones** antes de ir de compras. Busque **ofertas especiales** en la tienda.

Use el **precio unitario** para comparar el costo de productos diferentes. Las opciones más baratas incluyen **marcas genéricas, alimentos a granel, y productos enteros.**



Compre frutas y verduras **frescas de temporada, congeladas, o enlatadas.** Aproveche los **programas de SNAP** a los mercados de agricultores para duplicar sus dolares para productos frescos.



**Lea la etiqueta** y escoja alimentos que sean más bajos en **sodio, azúcares agregados, y grasa saturada.** Escoja panes, cereales, y pastas con "**grano entero**" o "**trigo integral**" listado como el primer ingrediente.



Ahorre con proteínas como **frijoles secos, lentejas, huevos, y mantequilla de maní.** Busque ventas de **carne magra, pescado, y productos lácteos.**

