consejos de educación en nutrición

temporada.

## la buena compra de vegetales y frutas



## 10 consejos para economizar en vegetales y frutas

Es posible incluir vegetales y frutas en todo presupuesto. Tomar decisiones nutritivas no tiene que costar demasiado dinero. Comer estos alimentos en cantidades suficientes promueve la buena salud y puede ayudarle a reducir el riesgo de contraer ciertas enfermedades. Hay muchas maneras económicas de satisfacer sus necesidades de consumo de frutas y vegetales.

celebre la temporada Use frutas y vegetales frescos de temporada. Son fáciles de obtener, saben mejor y, por lo general, cuestan menos. Su mercado local es una fuente excelente de productos frescos de

no vale la pena pagar el precio completo

Busque en el periódico local, en internet y en las tiendas las ventas especiales, cupones de descuento y ofertas que pueden reducir el costo de los alimentos. A menudo, puede comprar más por menos en supermercados (o tiendas de descuento, si están disponibles).

mantenga una lista de compras Planifique sus comidas por adelantado y haga una lista de compras. Ahorrará dinero al comprar sólo lo que necesita. No vaya de compras cuando tenga hambre. Ir de compras después de comer hará que sea más fácil pasar por alto los bocadillos tentadores. Tendrá más dinero disponible en su presupuesto para comprar vegetales y frutas.

pruebe productos enlatados o congelados Compare el precio y la cantidad de raciones de las variedades frescas, enlatadas y congeladas de los mismos vegetales o frutas.

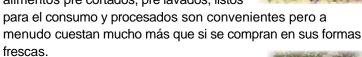
Los artículos enlatados y congelados pueden ser menos costosos que los frescos. En el caso de artículos enlatados, elija frutas envasadas en 100% jugo de fruta y vegetales con etiquetas que indican "bajo en sodio" o "sin sal adicional" ("low in sodium" o "without added salt").

compre cantidades pequeñas frecuentemente Algunos vegetales y frutas frescas no duran mucho. Compre cantidades pequeñas con mayor frecuencia para garantizar que pueda comerlos y no se echen a perder.

compre a granel cuando los artículos estén en venta especial En el caso de los vegetales y las frutas que usa con frecuencia, las bolsas más grandes son más económicas. Las frutas y vegetales enlatados y congelados duran más y se pueden comprar en cantidades grandes cuando están en venta especial.

las marcas de las tiendas = ahorros para usted Si es posible elija comprar las marcas de las tiendas. Obtendrá un producto idéntico o similar a un precio módico. Si su supermercado tiene una tarjeta de descuento para miembros, inscríbase para ahorrar aún más.

mantenga las cosas simples Compre los vegetales y las frutas en sus formas más simples. Los alimentos pre cortados, pre lavados, listos



cultive sus propios vegetales Cultive alimentos frescos, económicos y sabrosos, en el huerto, jardín, o en el

balcón, para añadir a sus comidas. Para los

principiantes, las hierbas, los pepinos,

pimientos o tomates son buenas opciones. Busque en su biblioteca local o en línea para obtener más información sobre cómo sembrar un huerto.

planifique y cocine de manera astuta Prepare de antemano y congele sopas, guisos u otros platos con vegetales. Eso le ahorrará tiempo y dinero. Agregue restos de vegetales a cazuelas, o mézclelos para hacer sopa. Las frutas maduras son excelentes para hacer batidos o para hornear.





DG TipSheet No. 9