

# Ahorre comprando frutas y vegetales

## Consejos saludables

Consumir frutas y vegetales en cantidades suficientes es fundamental para una alimentación saludable. Comer saludablemente puede prevenir muchos tipos de cáncer y otras enfermedades crónicas, como enfermedades del corazón, derrames cerebrales y diabetes.

Tener hábitos saludables no tiene que romper su bolsillo. Para comprar más frutas y vegetales sin salirse de su presupuesto, siga estos sencillos consejos:



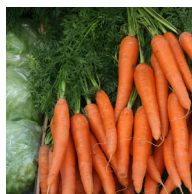
### ¿Por qué pagar el precio más alto?

Busque cupones de descuento en los periódicos locales, en internet y en las tiendas.

**Aproveche la temporada** Las frutas y vegetales que están en temporada usualmente son más baratos. Las zanahorias, papas, manzanas y los plátanos (bananas) suelen ser baratos todo el año.

**Haga una lista** Antes de ir al mercado, planea las comidas de la semana. Fíjese en las comidas que ya tiene en casa y haga una lista de las que necesita comprar.

**Vaya a lo básico** Compre frutas y vegetales en sus formas más básicas. Los alimentos que ya vienen cortados, lavados y listos para comer y las comidas procesadas son convenientes, pero tienden a ser mucho más caros.



### Pruebe productos enlatados o

**congelados** Compare el precio de las frutas y vegetales enlatados o congelados con el de los productos frescos. Los productos enlatados no dejan de ser saludables, pero trate de encontrar frutas que vengan en jugo 100% de frutas y vegetales que digan que son “bajos en sodio” o “sin sal.”

### Compre al por mayor cuando haya

**rebajas** Es mejor comprar un paquete grande de frutas y vegetales frescos que usa a menudo. Los productos congelados también pueden comprarse en grandes cantidades cuando están rebajados de precio porque duran mucho más.

**Marcas de la tienda = ahorro** Las marcas de las propias tiendas brindan los mismos productos o similares por menos precio. Si su supermercado ofrece una tarjeta de membresía, debería tener una, ya que le pueden brindar más oportunidades de ahorrar.

**Tenga su propio jardín** Siembre un jardín en su propio patio o en una maseta para complementar sus comidas de forma barata y saludable. Las hierbas aromáticas, los pepinos, pimientos y tomates son buenas opciones para quienes por primera vez van a cultivar.

### Planifique y cocine sabiamente

Usted puede ahorrar tiempo y dinero congelando sopas, asados y otros platos para otra ocasión. Añada lo que no se consumió de vegetales a los guisos y mézclelos para hacer sopas. También, las frutas muy maduras son excelentes para batidos o para postres horneados.



# Ahorre comprando frutas y vegetales

¿Dónde puedo obtener más información?

**Instituto Nacional del Cáncer**

[www.cancer.gov/espanol](http://www.cancer.gov/espanol)

1-800-422-6237

Información exacta y actual sobre tipos de cáncer, la prevención, la detección, el diagnóstico, el tratamiento, la supervivencia y el final de la vida.

**MiPlato**

[www.choosemyplate.gov/en-espanol.html](http://www.choosemyplate.gov/en-espanol.html)

MiPlato ayuda a las personas a usar las Recomendaciones Dietéticas para seleccionar alimentos saludables, encontrar un balance entre la alimentación y las actividades físicas, aprovechar mejor las calorías y mantenerse dentro de los requerimientos calóricos diarios.

**Notas:**



**Carbone Cancer Center**  
UNIVERSITY OF WISCONSIN  
SCHOOL OF MEDICINE AND PUBLIC HEALTH

Marguerite Casey Foundation:  
Director's Award by  
*Jane and David Villa*



**Cancer Health  
Disparities Initiative**

**Para más información sobre recursos locales, favor de contactar:**

Ponga la etiqueta aquí

Solo para propósitos educativos y no comerciales  
La información ha sido adaptada del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos  
v.Enero 2017