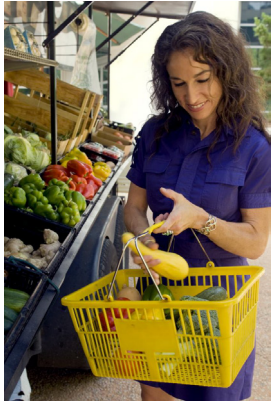


Coma más saludable por menos

Consejos saludables

Hay una estrecha relación entre una buena nutrición y una buena salud. 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 incluir la mayor cantidad de comida dentro de su presupuesto, siga estos sencillos consejos:



Busque el mejor precio

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

Compre en la

temporada Las frutas y vegetales que están en temporada usualmente

son más baratos. Sin embargo, las zanahorias, verduras, papas, manzanas y bananas son opciones baratas todo el año.

Planifique, planifique, planifique Antes de ir al mercado planifique las comidas de la semana. Fíjese en los alimentos que ya tiene en casa y haga una lista de las que necesita comprar.

Cocine una vez...coma toda la semana

Use los fines de semana o los días libres para preparar varias comidas a la vez. Puede congelar las comidas en envases individuales y disfrutarlas a lo largo de la semana.

Vuelva a las formas básicas Olvídense de las comidas pre-elaboradas y tómese el tiempo de preparar comidas más simples. Las comidas congeladas, los vegetales que ya vienen cortados y el arroz pre-elaborado usualmente salen más caros que si los hace desde cero.

Deje que su creatividad fluya No tenga miedo de probar nuevas recetas en la cocina. Piense en formas en las que puede usar la comida no consumida para incluirlas en otros platos en vez de tirarlas. Por ejemplo, usted puede usar lo que sobró de pollo en un arroz salteado o encima de una ensalada.

Compre al por mayor Las comidas al mayoreo casi siempre son más baratas. Opciones buenas son los paquetes familiares de pollo, carne o pescado, y las bolsas grandes de papas y vegetales congelados.

Llévese a casa el sobrante Comer fuera puede ser caro. Usted puede ahorrar dinero saliendo a comer fuera para el almuerzo en lugar de la cena y pidiendo agua en lugar de otras bebidas. Además, los restaurantes sirven porciones más grandes. Aprovechélas y llévese a casa la mitad de la comida.

Añada acompañantes que lo llenen

La cebada, los frijoles y el arroz integral son acompañantes saludables y baratos. Si los incluye en sus comidas va a sentirse lleno y va a dejar de seguir comiendo después de que dar satisfecho.

Comerse una ensalada grande antes de la comida también lo ayudará a sentirse satisfecho.



Coma más saludable por menos

¿Dónde puedo obtener más información?

Instituto Nacional del Cáncer

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

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



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