

ALIMENTACIÓN SANA Y AHORRO DE DINERO



Tenga diabetes o no, muchas veces resulta difícil comprar alimentos saludables que estén a su alcance. Aquí tiene 10 consejos que le pueden ayudar a comer bien y ahorrar dinero cuando vaya de compras:

1. Planifique sus comidas antes de salir a comprar.
2. Haga una lista de los alimentos que comprará, y sígala al pie de la letra.
3. Compre en el supermercado o en tiendas de descuentos para socios como BJ's, Costco y Walgreens.
4. Compre las marcas de las tiendas siempre que pueda.
5. Use las Etiquetas de datos de nutrición para comparar productos saludables similares y compre el que tenga el mejor precio.
6. Compre los productos saludables que estén en oferta en tamaño grande.
7. Las frutas y hortalizas congeladas sin salsas o sabores añadidos son a menudo más baratas que las frescas y son igual de saludables.
8. Compre los alimentos de temporada, cuando los precios son más bajos.
9. Evite comprar alimentos procesados o libres de grasa o azúcar. Generalmente cuestan más y son menos saludables.
10. Use cupones de descuento y tarjetas de recompensa cuando pague.



Datos de Nutrición	
Tamaño de la Porción: 1/2 taza (40g)	
Porciones en el paquete: 13	
Cantidad por Ración	
Calorías 143	Calorías de Grasa 27
% Valor diario*	
Grasa Total 3g	4%
Grasa Saturada 0.5g	2%
Acido Graso Trans 0g	0%

