

HEALTHY ON A BUDGET

Keeping a healthy lifestyle does not have to be expensive.

..... SAVE MONEY WITH THESE TIPS!

HOW TO SAVE MONEY ON GROCERIES:

- Shop in season: This is when fruits and vegetables are the most flavorful, most nutritious, and most budget-friendly.
- Buy produce in its whole form: Packaged produce that is already washed and chopped tends to be more expensive.
- Try canned foods: Look for canned items without added salt or sauces and fruit without added sugar or syrups.
 - Canned fruits and vegetables provide the adequate fiber and nutrients we need.
 - Canned foods help save time and money. Stock up on these items when they are on sale to ensure that you always have fruits and vegetables on hand for a healthy meal. These foods last longer than fresh items.
 - Canned proteins like beans, chicken, or salmon contribute to our protein needs while saving us money.
- Buy the store brand: Look for whole grain items, pantry items, canned goods, and frozen foods in the store brand for the best value.
- Shop in bulk sections: You may find items like whole wheat flour, brown rice, whole grains, beans, lentils, nuts, dried fruit, and spices in the bulk section of your grocery store where you can choose the amount you need.
- Use coupons: Look for coupons and weekly savings in the mail and newspaper. Plan weekly meals based on what is on sale. Since protein can be expensive, buy meat when it is on sale and freeze it for later use or try non-meat alternatives like beans.
- Compare prices: Look at the unit price to save money on items like dairy (ex: price per ounce of shredded vs block cheese).
- Make a list: Bring a list to the grocery store when shopping in order to keep you from buying more than you need. Also, try not to go when you are hungry!

.....

This material was funded by USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program - SNAP. This agency is an equal opportunity provider.

COMIENDO SALUDABLE CON BAJO PRESUPUESTO

Mantener un estilo de vida saludable no tiene por que ser caro.

¡AHORRE DINERO CON ESTOS CONSEJOS!

CÓMO AHORRAR DINERO EN LA COMPRA DE SUS COMESTIBLES:

- **Compre en temporada:** En este momento es cuando las frutas y verduras son más sabrosas, más nutritivas, y es mejor para su presupuesto.
- **Compre productos frescos:** Los productos envasados que ya están lavados y picados tienden a ser más caros.
- **Pruebe alimentos enlatados:** Escoja enlatados que no contengan sal o salsas. También asegúrese de que las frutas enlatadas no sean en almíbar, ni contengan azúcar.
 - Las frutas y verduras enlatadas proporcionan la fibra y los nutrientes adecuados que necesitamos.
 - Los alimentos enlatados ayudan a ahorrar tiempo y dinero. Compre estos artículos cuando estén en rebaja para asegurarse de que siempre tenga frutas y verduras a la mano para preparar una comida saludable. Estos alimentos duran más que los productos frescos.
 - Las proteínas enlatadas como frijoles, pollo, o salmón cumplen con los requisitos necesarios de proteínas, al mismo tiempo que ahorramos dinero.
- **Compre la marca de la tienda:** Para obtener un mejor precio, escoja los granos, artículos para la despensa, productos enlatados, y alimentos congelados de la marca de la tienda.
- **Compre en secciones a granel:** Usted puede encontrar artículos como harina de trigo integral, arroz integral, granos enteros, frijoles, lentejas, nueces, frutas secas, y especias en la sección a granel del supermercado, donde usted puede elegir la cantidad que necesita.
- **Use los cupones:** Busque cupones y ahorros semanales en el correo y periódico. Planee comidas semanales basadas en lo que está en rebaja. Dado que la proteína puede ser cara, compre carne cuando esté rebajada y congélela para usarla después, o pruebe alternativas sin carne como los frijoles.
- **Compare precios:** Para ahorrar dinero en artículos como los productos lácteos, compare precios. Por ejemplo: el precio de una onza de queso rallado vs entero.
- **Haga una lista:** Cuando haga sus compras, lleve una lista al supermercado, y así evita comprar más de lo necesario. Además, cuando tenga hambre ¡trate de no ir!

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program del Departamento de Agricultura de los EE.UU. Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.