

Comer Sano con Bajo Presupuesto

Una dieta equilibrada y saludable puede ser costosa, pero hay maneras de mejorar su dieta sin gastar un ojo de la cara.

Haga cambios pequeños que no cuestan más dinero

Por ejemplo, escoja tortillas integrales en vez de tortillas de harina o maíz y arroz integral en vez de arroz blanco.

Planee con anticipación

Decida qué platillos va a preparar para la semana, haga una lista para el supermercado y sígala. Si tiene un plan, comprará solo lo que usted necesite y nada más.

Prepare comida extra

Prepare porciones grandes y congele las sobras o reutilícelas para preparar un platillo nuevo.

Las frutas y verduras enlatadas o congeladas sí son saludables

Las frutas y verduras en los Estados Unidos son muy caras. Las frutas y verduras enlatadas y congeladas son mucho más asequibles y todavía contienen muchos de los mismos beneficios nutricionales que las frutas y verduras frescas.

Evite la comida chatarra

Aun que parece que las papas fritas, gaseosas y galletas son una opción barata, estas comidas tienen poco contenido nutrimental y no le van a satisfacer durante mucho tiempo.

Reutilizar sobras

Sobras de carne - Úselas para llenar una quesadilla o agréguelas a una ensalada

Sobras de verduras - Agréguelas a los huevos revueltos o un omelete

Sobras de arroz o pasta - Agréguelas a una sopa o haga un salteado

Sobras de frijoles o aguacate - Cómalas untadas en pan tostado con un huevo

Meriendas Saludables

- Atún con galletas integrales
- Una rebanada de queso
- Un huevo duro
- Yogur con frutas
- Zanahorias con aderezo Ranch
- Apio con aderezo Ranch
- Pan tostado con mermelada
- Un batido con frutas congeladas



309 Holly Lane, Mankato, MN
507.388.2120

Acerca de Open Door Health Center

Como su centro comunitario de salud, Open Door Health Center provee **atención médica, dental y de salud mental** asequible y de calidad para todos sin importar su capacidad de pagar.

La misión de Open Door es ofrecer acceso a servicios integrados y centrados en el paciente para nuestras comunidades; lo cual incluye acceso a nuestra dietética licenciada y registrada sin costo adicional.

Emma Schalow, RD, LD
507.344.5510