



PennState
PRO Wellness



**Children's
Miracle Network
Hospitals**

Elecciones saludables

Alimentación saludable
sin gastar demasiado

pennstatehershey.org/PROwellness



Alimentación saludable sin gastar demasiado

Las 3 P

Planificar

- Establezca un presupuesto que cubra las comidas para la semana.
- Consulte qué alimentos ya tiene para agregar o mezclar en recetas nutritivas.
- Busque recetas en línea o en nuestro portal de recetas Healthy Champions (Campeones Saludables).
 - pennstatehershey.org/PROwellness/recipes
- Haga una lista de alimentos que incluya proteínas saludables para el corazón, frutas, vegetales y cereales integrales.
- Busque cupones, ofertas en tiendas y utilice tarjetas de cliente para ahorrar dinero.
- ¡Comprar con un propósito ahorra mucho dinero! No compre artículos que no planea utilizar.

Procurar

- ¡No vaya a la tienda con hambre!
- Compre las marcas de la tienda si son más baratas.
- Compre frutas y vegetales de temporada.
- Elija vegetales congelados o enlatados con menos sal.

Preparar

- Precocine sus comidas para la semana.
- Divida las comidas en porciones más pequeñas.
- Pruebe recetas sin carne utilizando proteínas saludables para el corazón, como atún, frijoles, huevos o frutos secos. Prepare opciones como frijoles y arroz o comidas sin cocinar como ensaladas.
- Incorpore sobras en las comidas durante la semana.

Actividades familiares

- Busque mercados de agricultores de verano.
- Construya un jardín de vegetales o hierbas; recuerde, no necesita tener un jardín exterior para ser experto en jardinería, intente colocar una taza o una maceta de cerámica junto a su ventana.