Alimentación saludable con un bajo presupuesto

A veces, parece que comer saludablemente es muy costoso. Pero no se preocupe, es posible alimentarse de manera saludable con un bajo presupuesto.

Pruebe algunos de estos consejos:

Compre frutas y verduras frescas y de estación.

Compre frutas y verduras enlatadas y congeladas durante todo el año.

Compre cereales integrales (como el arroz integral o la pasta hecha con harina integral) que no son mucho más caros que el arroz blanco o la pasta hecha con harina blanca.

Compre proteínas vegetarianas como huevos, frijoles, queso, edamame (frijoles de soya) y tofu.

Compre cortes de carne más económicos como arrachera de res, pollo entero y paleta de cerdo. Use una olla de cocción lenta para cocinarlos hasta que queden tiernos.

Lea las publicidades de las tiendas de alimentos y planifique sus comidas en base a las ofertas.

Compre artículos de la marca de la tienda en lugar de comprar artículos de marcas más costosas.

Use cupones de descuento para comprar artículos de uso cotidiano. No compre cosas solo porque tiene un cupón de descuento.

Haga una lista antes de ir a la tienda y llévela para hacer las compras.

No haga las compras cuando tenga hambre.

MolinaHealthcare.com/WI

MOLINA® HEALTHCARE

5 razones para comer comida casera

La clave para una alimentación saludable es comer en casa. ¡Conozca las 5 razones por las cuales debe evitar la comida rápida y mejor comer comida casera!

1 La comida casera es generalmente **más saludable** que la comida rápida. La comida rápida generalmente tiene muchas calorías, grasas saturadas, azúcar y sal. Antes de empezar un nuevo plan de alimentación, consulte a su médico.

2 La comida casera es **más barata** que la comida rápida. Eche un vistazo a la imagen de abajo, quizás se sorprenda.

3 La comida casera es **más rica** porque puede elegir ingredientes frescos para hacerla.

4 La comida casera es una excelente forma de **fortalecer los lazos familiares**. Las comidas en familia son un buen momento para hablar y ponerse al día. ¡Recuerde mantener una actitud positiva y todos estarán esperando el momento de comer juntos!

5 La comida casera generalmente tiene **menos calorías**. Comer comida rápida de vez en cuando no es malo, pero hacerlo muy seguido puede aumentar las posibilidades de desarrollar problemas de salud.

COMIDA RÁPIDA		COMIDA CASERA
Hamburguesa con queso de 1/4 de libra 520 calorías 26 gramos de grasa	VS.	**1 hamburguesa con queso de 1/4 de libra con 96% de carne picada magra con pan integral** 320 calorías 10 gramos de grasa
Papas fritas medianas (4 oz) 320 calorías 15 gramos de grasa	VS.	**4 onzas de papas fritas** 200 calorías 6.5 gramos de grasa
Batido de vainilla mediano 610 calorías 16 gramos de grasa	VS.	**Frasco de batido de plátano y fresas** 250 calorías 1/2 gramo de grasa
Total para una familia de cuatro personas **1450 calorías y 57 gramos de grasa** **$31.93**		**Total para una familia de cuatro personas** **770 calorías y 17 gramos de grasa** **$22.35**