



# COMER SALUDABLEMENTE MANTENIENDO LOS GASTOS MANEJABLES



**Haga una lista antes de visitar el supermercado:** Organice sus gabinetes y refrigerador, haga una lista de lo que necesita comprar. Esto asegurará que no compre artículos innecesarios o en exceso.

- **Almacene artículos útiles de larga vida cuando estén a la venta:** Compre productos y carne o pescado que estén a la venta o de vendedores en las placitas, mercados o granjas.
- **Compre frutas y vegetales congeladas:** Es la mejor opción si no puede pagar las frutas y vegetales frescas. Seguirá recibiendo los nutrientes necesarios y durará más. Elija vegetales enlatados en agua y frutas en jugos naturales, sin sal ni azúcar añadida.
- **Incorpore "Días sin carne":** Comer platos vegetarianos o veganos es más saludable y puede ayudar a reducir los costos, ya que la proteína animal es a menudo el artículo más caro en su plato. Puede considerar proteínas como frijoles, lentejas, quinoa y lácteos.
- **Cocine en casa:** Cocinar comidas caseras es más saludable y más barato que salir a comer. Puede cocinar a granel para ahorrar tiempo y costos como también congelar los alimentos para otro momento durante la semana. Empaque alimentos y bocadillos para comer en el trabajo y evite salir a comer y otros riesgos o costos relacionados a la hora del almuerzo.
- **Beba agua:** Recuerde que cuando coma comida rápida, cambiar gaseosas por agua no tiene costo adicional, pero lo mejor es traer su propia agua. Además, en casa puedes tener un sistema de filtrado de agua, reducirá los costos y la contaminación ambiental del agua embotellada. Hay filtros baratos en el mercado que se pueden instalar en el grifo o en la jarra de agua.
- **Elija opciones de carne y pescado más baratas:** Es más barato comprar un pollo entero y cortarle y quitarle la piel usted mismo. Para el pescado puede elegir abadejo, tilapia o pescado enlatado en agua.
- **Procese, corte, congele o refrigere los alimentos usted mismo:** Puede picar su propio ajo, cilantro u otros condimentos frescos y congelarlos en recipientes o paquetes de vidrio o plástico para su uso posterior. Congele los productos y el pan cuando esté fresco para minimizar el deterioro y el desperdicio.

## ¡BUSCA AYUDA!

**Si necesita ayuda monetaria** adicional puede solicitarla al Programa de Asistencia Nutricional (PAN).

Para calificar debe vivir en Puerto Rico y:

- Tener recursos (cuentas de ahorro, cuentas bancarias, etc.) de hasta \$ 2,000
- Tener recursos (cuentas de ahorro, cuentas bancarias, etc.) de hasta \$ 3,000 y ser parte de un hogar con una persona de 60 años o más o totalmente discapacitada.
- Los hogares deben cumplir con un límite de ingresos netos que varía según el número de personas en el hogar.

**Para elegibilidad y otra información**, visite <https://www.benefits.gov/benefit/363>: y para aplicar puede llamar al 311 o visite <https://servicios.adsef.pr.gov/sibif/sibfam.aspx#>

**También puede comunicarse con algunas organizaciones sin fines de lucro:**

- El Banco de Alimentos de Puerto Rico tiene muchos programas dirigidos a niños, estudiantes universitarios y otras comunidades. (<https://www.alimentospr.com/contacto>).
- Los Comedores Sociales de Puerto Rico distribuyen alimentos en áreas designadas. Visite su página de facebook: <https://www.facebook.com/comedores.sociales/> para obtener información sobre su próxima actividad de distribución de alimentos.



# REDUCIR EL DESPERDICIO DE ALIMENTOS

- Planifique sus comidas y compre alimentos perecederos con prudencia. Utilice primero artículos que se dañen más rápido.
- Tenga en cuenta que las fechas de vencimiento se refieren a la calidad de los alimentos, no a la seguridad alimentaria. Verifique visualmente (signos obvios de deterioro, moho, hongos, cambio de color y consistencia), luego huela y pruebe una cantidad muy pequeña para evaluar si los alimentos después de la fecha de vencimiento son buenos.
- Corte y deseche al menos una pulgada alrededor de las áreas estropeadas de queso, frutas y vegetales. Puedes consumir el resto. Los productos blandos (mangoes, bayas, etc.) deben desecharse si tienen áreas estropeadas.
- Encurtir (vinagre / aceite / otros) vegetales, secar (usar sol / aire / horno / secador de alimentos), producir o hacer mermelada.
- Use, congele o done alimentos mientras estén frescos. Verifique los productos y los alimentos almacenados con regularidad para evitar el desperdicio.
- Comer la mayoría de los componentes de frutas y vegetales bueno para usted y le ahorra dinero:
  - Cáscaras de frutas cítricas: Rallar o cortar finamente para ensaladas o mermeladas.
  - La piel de maní contiene un antioxidante, que podría reducir el azúcar en sangre y tener otros beneficios.
  - Guineos: Hervir, hornear o freír las cáscaras. Estas cáscaras son un buen complemento para salteados y sándwiches.
  - Cáscaras de kiwi y mango: comer o agregar a un batido.
  - Tapas de zanahoria, hojas de remolacha y rábano, tallos y hojas de brócoli. Saltear o usar en sopas o batidos.
  - Tallos de vegetales con hojas verdes: hacer puré o usar en sopas

## COMIDAS NUTRITIVAS Y ECONÓMICAS

Compare los supermercados para obtener los mejores precios.

Los precios de las comidas ilustrados abajo se establecieron utilizando el precio de los ingredientes de supermercados locales.

**Arroz, habichuelas, ensalada de lechuga y tomate con huevo**



**Approx. \$2.07 por plato**

**Asopao de pollo**



**Approx. \$3.28 por plato**

**Tacos de lentejas**



**Approx. \$3.92 por plato**