



Estira ese dólar

Encontrar alimentos nutritivos

Presupuesto y plan de comidas

¡Crea un presupuesto y un plan de comidas! Un presupuesto le ayuda a establecer un límite de lo que va a gastar cada mes. La planificación de las comidas puede ayudarle a planear con anticipación y a mantenerse dentro de su presupuesto.

Revise la despensa

No olvide revisar lo que tiene en su despensa. Es posible que ya tenga lo que necesita para preparar una comida saludable. Úselo antes de que caduque.

Comidas de conveniencia

Prepare sus propias comidas de conveniencia, que son más saludables y pueden ser más económicas en comparación con los artículos preparados del supermercado.

Compare

Comparar precios y comprar la opción saludable más barata puede ayudarle a rendir al máximo su dinero. ¡No olvide utilizar los cupones para los artículos que necesita y que suele comprar!

Convierta las sobras en nuevas

¡Aproveche las sobras! Hacer un menú semanal con ingredientes compartidos en las distintas comidas puede ayudarle a ahorrar dinero. Las sobras se pueden convertir fácilmente en una nueva comida.



Family, Infant and Preschool Program
of the
J. Iverson Riddle Developmental Center



NC DEPARTMENT OF
HEALTH AND
HUMAN SERVICES