



Encontrar alimentos nutritivos

¿Qué y dónde?

Los alimentos nutritivos son aquellos alimentos sin refinar y mínimamente procesados, como frutas y verduras, cereales integrales, grasas saludables y fuentes saludables de proteínas. Estos son los alimentos que se recomiendan en el Plato de Alimentación Saludable.

¿Dónde podemos encontrar alimentos nutritivos?

- Puede encontrar alimentos de alta calidad en supermercados, tiendas de descuento o incluso tiendas de salvamento, ya que la mayoría de las comunidades tienen que vender alimentos abollados o magullados a grandes descuentos.
- Las escuelas ofrecen almuerzo gratuito durante los meses de verano, así que consulte la cafetería de su escuela más cercana.
- Puede cultivar su propio huerto en un pedazo pequeño de su jardín. También puede obtener alimentos cazando, pescando o criando animales como pollos, cerdos, patos, etc.
- Algunas familias se reúnen con amigos o vecinos e intercambian comidas.
- Los bancos de alimentos, las granjas y los mercados de agricultores locales son excelentes lugares para encontrar alimentos. Los bancos de alimentos están a cargo de iglesias o grupos cívicos y los mercados de agricultores son lugares donde los agricultores venden sus alimentos cultivados localmente.