



# 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.

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.

Las escuelas ofrecen almuerzo gratuito durante los meses de verano, así que consulte la cafetería de su escuela más cercana.

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.

