



De Compras en La Tiendita

Al entrar en su tiendita local, ve y huele comidas que usted y su familia disfrutan comer como tortillas, pan dulce, sodas, tacos y dulces. Puede que también haya un restaurante donde se puede comprar menudo, caldos, picadillo, chiles rellenos, etc. Estas comidas son deliciosas y tentadoras, pero la mayoría del tiempo contienen mucha grasa, azúcar, y sodio que pueden llevar a problemas de salud como alto colesterol, hipertensión, problemas del corazón, y diabetes tipo 2. Usted puede disminuir su riesgo o prevenir estas condiciones de salud prestando atención a lo que come.

La buena noticia es que comer sano no tiene por qué ser caro. Estos cinco consejos pueden ayudarle a comprar alimentos saludables y ahorrar dinero:



- 1. ¡Tenga un plan!** Haga una lista de los alimentos que planea comer para cada día de la semana. Primero, elija una carne o proteína principal, y luego agregue verduras y frutas para completar su plato de comida.
- 2. ¡Sustituya donde pueda!** Piense en alimentos que podría cambiar o reemplazar que cuestan menos, como comprar tortillas de maíz o hojas de lechuga en lugar de tortillas de harina.
- 3. ¡Siga su plan!** Sólo compre los artículos en su lista. Quédese en los pasillos donde encontrará alimentos frescos en la tienda para ayudarlo a enfocarse en opciones saludables.
- 4. ¡Coma antes de ir de compras!** Tendrá menos tentaciones y antojos de comida chatarra o comidas preparadas cuando no tiene hambre.
- 5. ¡Cocine en casa!** Cocinar en casa cuesta menos que salir a comer y hasta le puede quedar comida para el día siguiente.

Elija la opción saludable con la ayuda de esta lista:

Lo que quisiera comprar:	Buena Opción:	La Mejor Opción:
Carne de res/ Puerco/ Barbacoa	Pollo	Pescado
Arroz Blanco	Arroz de Grano o Integral	Quínoa
Papas	Camote	Plátano Macho Verde
Tortillas de Harina	Tortillas de Maíz	Tortillas de Jícama/Hojas de Lechuga
Frijoles Pintos	Frijoles Negros	Lentejas
Chorizo/Tocino	Salchicha o Tocino de Pavo	Jamón Magro
Pan Blanco	Pan Integral	Pan de Grano Entero
Pasta	Pasta de Grano o Integral	Pasta Hecha de Vegetales
Aceite Vegetal o de Maíz	Aceite Canola	Aceite de Olivo
Soda/Jugo	Aguas Frescas o Te sin Azúcar	Agua/Agua Infundida con Frutas o Verduras
Leche Entera	Leche Baja en Grasa	Leche Descremada
Mantequilla	Crema Agría Baja en Grasa	Aguacate

¡Ahorre dinero mientras compra!

- **Solo compre la comida que anticipa comer.** Siga sus planes cuando vaya de compras y ahorre dinero al no comprar comida que no necesita y que al fin se echa a perder.
- **Compre comida sin envasar como nueces, semillas, hierbas, frijoles, granos y arroz.** Ahorre dinero comprando solo la cantidad que necesita.
- **Compre comida que esté en temporada.** Cuando compra en temporada, los precios son más bajos. También puede congelar productos frescos para que duren más.
- **Compre comida que esté a la venta.** Aproveche la comida en oferta para ayudarlo a reducir costos.
- **Use cupones.** No solo ahorrará dinero, sino que también podrá comprar más.
- **Compre comida genérica.** Las marcas genéricas son igual de buenas y cuestan mucho menos.

¡Ahora está listo para comprar alimentos saludables y ahorrar dinero al mismo tiempo!

Al tomar pasos para mejorar su salud, hable con su médico para averiguar si está a riesgo de prediabetes o tome un examen en línea de 1 minuto en doihaveprediabetes.org/es. Si descubre que está a riesgo, pida que le hagan una prueba de azúcar en la sangre para la diabetes tipo 2. También puede llamar a CDC al 1-800-CDC-INFO (800-232-4636) para obtener más información sobre cómo prevenir o retrasar la diabetes.