

## 1. Make a grocery list

Before doing your grocery shopping, check what you need and write it on a list. Be sure to include fruits and vegetables and all the different food groups in MyPlate. **You will save time and money because you will only buy what you need.**

## 2. Plan a week's worth of meals on a budget

Think about the ingredients you will need to prepare more **home-cooked, healthy meals**. Remember that beans and chickpeas are cheaper and good for your health and fruits and vegetables contain many nutrients needed by our body.

## 3. Find ways to save

Take advantage of discounts and special offers using the **weekly** newsletter ads and **coupons** published by local newspapers and supermarkets. For greater savings, **buy in bulk** or consider using **mobile apps** that may offer additional discounts on certain products.

## 4. Do not shop on an empty stomach

Have something to eat before you do your grocery shopping. Going to the grocery store when you are hungry makes it seem like you need to buy more food than you really need, and often what you buy is not healthy. **Not only will you save money, but more importantly, you will be taking care of your health and your family's!**

## 5. Read the food labels

Food labels on packaged foods show the number of calories and nutritional information per serving, and ingredients. Reading them will help you control fats and sugar intake as well as compare the amount of nutrients such as fiber, iron, and calcium. Food labels can be used to help you identify healthy foods. Look for the **whole grain** symbol and **low-sodium** and **low-fat** labels.



Nutrition Facts	
8 servings per container	
Serving size <b>2/3 cup (55g)</b>	
Amount per serving	
<b>Calories 230</b>	
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 8g	<b>10%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 37g	<b>13%</b>
Dietary Fiber 4g	<b>14%</b>
Total Sugars 12g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>
<b>Protein</b> 3g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 8mg	45%
Potassium 235mg	6%

1 Serving sizes

2 Calories

3 Added sugars

4 Nutrients

## 6. Buy fresh fruits and vegetables in season

Fruits and vegetables in season tend to cost less and taste better as they are fresher. During periods when it is hard to buy food with the budget you have, buy canned or frozen items as they are often cheaper. For canned items, choose **low-sodium** or **no added sugar** items.

## 7. Teach your children about healthy eating

Talk to your children from the time they are little about the importance of healthy eating and physical activity. Let them weigh the apples or find a vegetable that is on sale. Limit buying cookies, sweets, and sodas as they are high in **added sugars and calories**. Someday your children will be shoppers, and they will learn their habits from you.

# Consejos para hacer compras saludables

## 1. Haga la lista del supermercado

Antes de hacer su compra de alimentos, revise qué es lo que le hace falta y anótelo en una lista. Asegúrese de incluir frutas y verduras y los demás grupos de alimentos de MiPlato.

**Ahorrrará tiempo y dinero porque solo comprará lo que realmente necesita.**

## 2. Planee las comidas de la semana según su presupuesto

Piense en los ingredientes que va a necesitar para **cocinar más comidas sanas y caseras**.

Recuerde que los frijoles, habichuelas y garbanzos son baratos y buenos para la salud, y las frutas y verduras tienen muchos nutrientes que su cuerpo necesita.

## 3. Busque maneras de ahorrar

Aproveche descuentos y ofertas especiales usando los **anuncios y cupones** que se publican en los periódicos y en el boletín semanal de los supermercados. Y si quiere ahorrar más compre en **comercios mayoristas** o use **aplicaciones en línea** donde podría encontrar otros descuentos en productos de mayor consumo.

## 4. No vaya de compras con hambre

Asegúrese de comer algo antes de hacer las compras. Ir al supermercado con el estómago vacío hará que compre más cosas de las que realmente necesita, que no siempre son sanas. **iNo solo ahorrará un dinerito extra, sino que estará cuidando su salud y la de toda su familia!**

## 5. Lea las etiquetas de los alimentos

Las etiquetas que están en los alimentos muestran la cantidad de calorías, la información nutricional y los ingredientes que tienen. Al leer la etiqueta usted sabrá lo que está comiendo y así podrá controlar mejor el consumo de grasas y azúcares, y comparar las cantidades de nutrientes como fibra, hierro y calcio. También las etiquetas ayudan a identificar los productos que son más saludables. Busque aquellos que tienen símbolos que muestran los **granos integrales** y los productos **bajo en sal y grasas**.



Datos de Nutrición	
8 raciones por envase	
Tamaño por ración 2/3 taza (55g)	
Cantidad por ración	<b>230</b>
<b>Calorías</b>	
Valor Diario*	
<b>Grasa Total</b> 8g	<b>10%</b>
Grasa Saturada 1g	<b>5%</b>
Grasa Trans 0g	
<b>Colesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodio</b> 160mg	<b>7%</b>
<b>Carbhidrato Total</b> 37g	<b>13%</b>
Fibra Dietética 4g	<b>14%</b>
Azúcares Total 12g	
Incluye 10g azúcares añadidos	<b>20%</b>
<b>Proteínas</b> 3g	
Vitamina D 2mcg	<b>10%</b>
Calcio 260mg	<b>20%</b>
Hierro 8mg	<b>45%</b>
Potasio 235mg	<b>6%</b>

1 Tamaños de las porciones

2 Calorías

3 Azúcares añadidas

4 Nutrientes

## 6. Compre frutas y verduras de temporada

Las frutas y verduras que están de temporada suelen ser más baratas y más sabrosas porque son frescas. Cuando esté con poco dinero, compre **productos congelados o enlatados** porque pueden ser más baratos. Elija enlatados **bajos en sodio** o **azúcar añadida**.

## 7. Enséñeles a sus hijos sobre la alimentación sana

Hable con sus hijos desde pequeños sobre la importancia de comer sano y hacer actividad física. En el supermercado, pídeles a ellos que pesen las manzanas o busquen verduras que estén “on sale” o en oferta. Evite comprar galletas, dulces y sodas porque tienen grandes cantidades de **azúcar y calorías**. De ese modo, sus niños y niñas aprenderán de usted y cuando crezcan, sabrán cómo hacer compras saludables.

**COMPRANDO RICO Y SANO**

La producción de este material ha sido posible gracias al financiamiento de la Fundación Walmart.