

1. Revise su recibos y compárelos mes a mes

Asegúrese de que los precios y los cupones se escaneen correctamente. A continuación, guarde el recibo y compare en lo que está gastando el dinero. Asegúrese de que está comprando suficientes verduras y frutas.

2. Compre frutas y verduras de temporada

Las frutas y verduras que están de temporada tienden a costar menos y se conservan mejor.

3. Congelado y enlatado está bien

Compare el precio – productos enlatados y congelados a menudo son menos costosos que los frescos. Para los artículos enlatados, elija fruta en jugo que sea 100% fruta o vegetales que la etiqueta señale que son “bajo en sodio” o “sin sal añadida”.

4. Compare los precios unitarios para ahorrar

El “precio unitario” le indica el costo por libra o en cuarto de libra, u otra unidad de peso o volumen. Por lo general se publican en el estante debajo del alimento. La etiqueta normalmente muestra el precio total (precio del artículo) y el precio por unidad para el alimento.



5. Mire la información nutricional

Leyendo los datos de nutrición es una gran manera de asegurarse de obtener la mejor nutrición para su dinero. Al leer la etiqueta, puede controlar la ingesta de grasas y azúcares, y comparar las cantidades de nutrientes como fibra, hierro y calcio.

Datos de Nutrición	
Tamaño por Ración (228 g)	
Raciones por Envase 2	
Cantidad por Ración	
Calorías 250	Calorías de grasa 110
% Valor diario*	
Grasa Total 12g	18%
Grasa Saturada 3g	15%
Grasa Trans 3g	
Colesterol 30mg	10%
Sodio 470mg	20%
Carbohidrato Total 31g	10%
Fibra Dietética 0g	0%
Azúcares 5g	
Proteínas 5g	
Vitamina A	4%
Vitamina C	2%
Calcio	20%
Hierro	4%
* Los porcentajes de Valores Diarios están basados en una dieta de 2,000 calorías. Sus Valores Diarios pueden ser mayores o menores según sus necesidades calóricas:	
Calorías:	2,000 2,500
Grasas totales	Menos de 65g 80g
Grasas saturadas	Menos de 20g 25g
Colesterol	Menos de 300mg 300mg
Sodio	Menos de 2,400mg 2,400mg
Carbohidratos totales	300g 375g
Fibra dietética	25g 30g

1 Ración

2 Cantidad de calorías

3 Limite estos nutrientes

4 Consuma la cantidad suficiente de estos nutrientes

5 Porcentaje (%) de Valor Diario

6 Nota al pie con Valores Diarios

6. Utilice las etiquetas



Las etiquetas de los alimentos nos ayudan a identificar alimentos saludables. Algunos de los signos que indican cual nutritivo es el alimento tienen el icono “Great for You” de Walmart, la Estampilla de Granos Integrales de General Mills o las etiquetas de bajo contenido de sodio.



7. Varíe su fuente de proteína

Acuérdese que los frijoles y guisantes (chícharos) secos también son una buena fuente de proteína y fibra. Duran mucho tiempo sin echarse a perder y se pueden preparar de varias maneras.

For educational purposes only. This label does not meet the labeling requirements described in 21 CFR 101.9.