

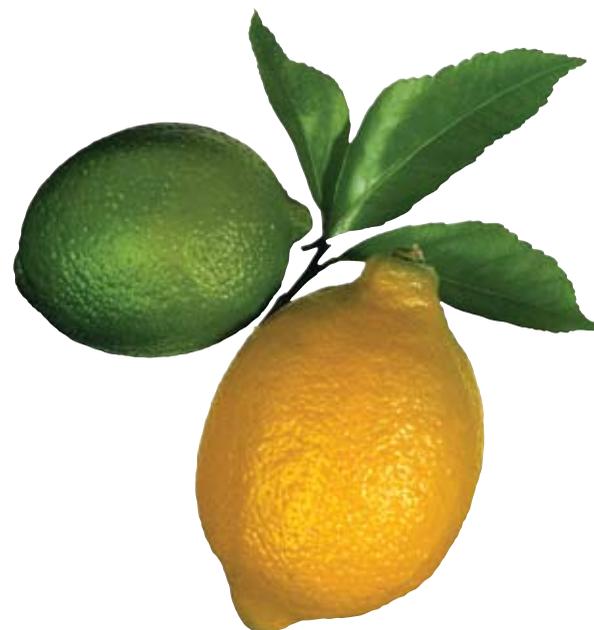


Los alimentos saludables cultivan familias saludables.

Los alimentos que usted y su familia comen cada día afectan su salud de por vida: cómo se sienten hoy, mañana y en el futuro. El uso de Cupones para Alimentos puede ayudarle a poner alimentos más saludables en su mesa, tales como frutas, verduras y granos integrales.

¿Está aprovechando los Cupones para Alimentos a su máximo?

Coma muchas frutas, verduras y granos integrales diariamente. Haga por lo menos 30 minutos diarios de actividad física. Lea la Información Nutricional en las etiquetas de los productos empacados cuando vaya de compras. Compare el contenido graso, el sodio, el azúcar y las calorías. Esto le puede ayudar a escoger los mejores alimentos para usted y su familia. Comiendo saludablemente le ayudará a sentirse con más energía. Los niños bien alimentados se desempeñan mejor en la escuela. Todo esto ayuda a mantener un peso saludable y reduce el riesgo de enfermedades relacionadas con la dieta, como son la diabetes tipo 2, enfermedades del corazón, derrame cerebral o algunos tipos de cáncer.



Para aprender más acerca de los alimentos saludables y las cantidades correctas para servir a su familia cada día, visite el sitio Web www.mipiramide.gov.



Los Cupones para Alimentos ayudan a poner comida saludable en su mesa.



Este material fue financiado por el Programa de Cupones para Alimentos del Departamento de Agricultura de los Estados Unidos a través de la Red de Nutrición de California para las Familias Saludables y Activas. Esta institución es un proveedor y empleador de igualdad de oportunidad para todos. Para obtener más información sobre el Programa de Cupones para Alimentos, o para obtener materiales gratuitos y educativos sobre la nutrición, llame al 1-888-328-3483.

Los alimentos saludables no tienen que costar más.

Ahorre dinero planeando sus compras antes de ir a la tienda. Haga buen uso de la comida sobrante. Esta puede acortar el tiempo en la cocina y el costo de la comida. Por ejemplo, prepare un asado de carne de res, sirva la mitad y congele la otra mitad para usarlo en otra ocasión. También puede congelar carnes y verduras cocidas que le hayan sobrado para luego usarlas en sopas y guisados.



Planeando sus compras

- Haga una lista de todos los alimentos que necesite mientras está en la cocina para que pueda ver lo que tiene a la mano.
- Busque cupones en el periódico para alimentos que quiera comprar. También vea si hay otras marcas que estén en venta.
- Prevenga el desperdicio de comida. Planee sus comidas antes de ir de compras. Compre sólo la cantidad que su familia necesite.

Sugerencias para las compras

- Compare precios y pruebe marcas genéricas. Generalmente cuestan menos que las marcas de nombre pero tienen el mismo sabor y valor nutritivo.



- Compare el precio de alimentos frescos, congelados y enlatados.
- Compre frutas y verduras en temporada. ¡Cuestan menos!
- Compre y almacene verduras congeladas para su uso rápido y fácil en la cocina.
- Compre panes de grano integral. Busque gangas de panes hechos el día anterior. Escoja cereales de grano integral de marca genérica.
- Compre arroz y avena natural, en vez de las versiones instantáneas de sabores. Para aprovechar más fibra, use arroz integral, tortillas de maíz o tortillas integrales.

- El frijol es rico en proteína y fibra y no tiene grasa. Úselo como alimento nutritivo y económico.
- Escoja leche descremada o de bajo contenido graso para aquellos en su familia mayores de dos años de edad.
- Compre pollos enteros y córtelos en piezas. Asegúrese de quitarle la piel y el gordo.
- Compre comida a granel y frutas y verduras congeladas en bolsas tamaño familiar.

