



Pick a better snack™

Marzo 2016

## Mes Nacional de Nutrición



Celebre el mes nacional de nutrición con sus frutas y vegetales favoritos.

Es probable que usted haya escuchado que la mitad de su plato (y el plato de sus hijos) debe ser de frutas y vegetales. Las frutas y los vegetales nos ayudan a sentirnos satisfechos, combatir las infecciones, evitar las enfermedades crónicas y mantener un peso saludable. ¡También son muy ricas! A veces puede tener la sensación de que las frutas y vegetales son muy costosos. Con una buena planificación y compras cuidadosas, frutas y vegetales coloridos pueden tener su lugar en su plato y no afectar su presupuesto.

## Consejos para frutas y verduras asequibles

(Adaptado de los 10 consejos de la Serie de educación de nutrición en [www.Choosemyplate.gov](http://www.Choosemyplate.gov))

- 1. Compre de acuerdo con la estación** - Elija las frutas y los vegetales de estación. Tendrán un mejor sabor y serán más asequibles. Un mercado de granjeros es un gran lugar para encontrar los productos locales.
- 2. Venta en tiendas** - Las tiendas típicamente tienen un aviso semanal que le mostrará lo que tienen a la venta. Haga su lista de compras en función de estos artículos. Los cupones también son útiles.
- 3. Haga una lista de compras y apéguese a ella** - Planifique sus comidas para la semana y haga la lista de compras antes de ir a la tienda. Puede resultarle más fácil planificar cuatro o cinco comidas y luego usar las sobras para el resto de la semana.
- 4. Compre enlatados o congelados** - Compare la cantidad que obtiene de producto fresco, enlatado o congelado para una fruta o vegetal particular. Puede ser más económico comprar las versiones enlatadas o congeladas. Busque "100% jugo" para las frutas enlatadas o "bajo contenido de sodio" o "sin sal agregada" para vegetales enlatados. Las marcas de las tiendas pueden ser más económico y son los mismos productos o productos muy similares.
- 5. Mantenga la simplicidad** - Elija frutas y vegetales en su forma más simple. Las versiones precortadas, prelavadas o porciones individuales pueden ser prácticas pero usualmente son más costosas.
- 6. Empiece una huerta** - Tener una huerta en casa es la mejor manera de tener una gran cantidad de frutas y vegetales y no pagar los precios de las tiendas. Empiece de a poco con una maceta en la puerta o en una terraza. Los horticultores principiantes pueden descubrir que las hierbas, los pepinos, los pimientos o los tomates son los mejores para empezar.

Este material fue financiado por SNAP, (sigla en inglés del Programa de asistencia de nutrición complementaria) del USDA (sigla en inglés del Departamento de Agricultura de Estados Unidos) en colaboración con los Departamentos de Salud Pública y Servicios Humanos de Iowa. El Programa de Asistencia para la Alimentación de Iowa proporciona asistencia para la nutrición de las personas con bajos ingresos. Lo puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para tener una dieta mejor. Visite [dhs.iowa.gov/food-assistance](http://dhs.iowa.gov/food-assistance) para obtener más información.



Wash. Bite. How easy is that?