

NUTRICIÓN CON CUALQUIER PRESUPESTO

Consejos Útiles para Añadir Más Frutas y Verduras a su Plato

Los siguientes consejos pueden ayudarle a incluir más frutas y verduras en su plato. Recuerde que pequeños cambios o acciones pueden ser más sostenibles en el largo plazo.

Compre genéricos o marcas de la tienda

Los productos genéricos o de marcas de la tienda suelen contener ingredientes similares o iguales a los de los productos de marcas reconocidas más costosos. Suelen ser más baratos porque se gasta menos dinero en publicidad y etiquetas.

Compre en temporada

La mayoría de las frutas y verduras son más económicas cuando están de temporada. Suelen estar en sitios céntricos de la sección de frutas y verduras de las tiendas de comestibles.

Elija enlatados o congelados

Compre verduras y frutas enlatadas o congeladas sin salsas, sal ni azúcar agregados. Son tan buenas para usted como las frescas y pueden costarle mucho menos.

Equilibre sus comidas

Incluya una variedad de grupos alimenticios, como frutas, verduras, carnes magras/proteínas, fibra y grasas saludables. Preste atención a los alimentos que le gustan y a los que le sacian para comenzar a preparar comidas equilibradas que no sólo sepan bien, sino que lo mantengan con energía entre comidas.

Respete su hambre y saciedad

Cuando comemos más despacio, podemos prestar más atención a las señales naturales de hambre y saciedad del cuerpo. Estas señales nos ayudan a orientar nuestro comportamiento alimentario.

Planifique sus comidas de forma flexible

Cuando sea posible, intente planificar las comidas de la semana, si no de unos días. Esto le ayudará a añadir frutas y verduras cuando pueda y le ayudará a ahorrar dinero, ya que tendrá a mano los ingredientes necesarios para preparar las comidas en casa en lugar de salir a comer fuera.

Escanee folletos de la tienda de comestibles

Antes de ir a la tienda de comestibles, consulte los folletos, las ofertas en Internet o la aplicación de la tienda. Así podrá comparar precios y planificar sus comidas en función de las ofertas.

Compre con una lista

Si hace una lista de la compra antes de ir a la tienda, es más probable que compre lo que necesita y evitará las compras impulsivas, que pueden aumentar el gasto en alimentos.

Considere los alimentos culturales

Podemos homenajear la diversidad y las culturas a través de los alimentos que comemos. Compartir las comidas puede aportar alegría y unir a la gente.

Añada diversidad

No importa cómo añada frutas y verduras a su plato, cuando incluye frutas y verduras, también añada color, textura, fibra y sabor al mismo tiempo.

Programa de Nutrición Comunitaria ♦ communitynutrition@sanantonio.gov ♦ 210-207-2722



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

**¡Viva
Health!**



RECURSOS DE ASISTENCIA ALIMENTARIA

Programa WIC (Mujeres, Infantes y Niños)

Los servicios de WIC están disponibles para mujeres embarazadas, en posparto y lactantes, infantes y niños menores de 5 años. Si usted cumple con los requisitos, puede recibir beneficios alimenticios sin costo alguno. Llame al 210-207-4650 para mayor información.

Programa Alimentario de Verano

Proporciona comidas nutritivas gratuitas en los meses de verano a niños y adolescentes de 18 años o menos, y a estudiantes con discapacidad matriculados de hasta 21 años. Llame al 211 o envíe un mensaje de texto con FOODTX al 877-877.

Programa Nutricional para Adultos Mayores

Proporciona a los adultos mayores de 60 años una comida nutricionalmente equilibrada a la hora del almuerzo en un entorno colectivo. Para ubicaciones de centros o información adicional llame al 210-207-7172.

SNAP (Programa Suplementario de Asistencia Nutricional)

Proporciona beneficios a las personas y familias que cumplen los requisitos a través de una tarjeta de Transferencia Electrónica de Beneficios (EBT). Esta tarjeta se puede utilizar como una tarjeta de débito para comprar alimentos elegibles en tiendas de alimentos minoristas autorizadas. Para mayor información, llame al 1-800-221-5689.

Comidas Escolares

Junto con el desayuno, el almuerzo y la merienda, algunas escuelas pueden ofrecer la cena. Póngase en contacto con la escuela de su hijo para saber si cumple los requisitos para recibir comidas gratuitas o a precio reducido.

Banco de Alimentos de San Antonio

Proporciona información sobre las despensas de alimentos locales y puede ayudar con las solicitudes del SNAP por teléfono o en persona. Llame al 210-431-8326 para mayor información.

#VIVAHEALTHSA

Programa de Nutrición Comunitaria ♦ communitynutrition@sanantonio.gov ♦ 210-207-2722



**METROPOLITAN
HEALTH DISTRICT**

**iViva
Health!**

