

Alimentación saludable y económica

Comer bien a veces puede parecer abrumador debido a los altos costos de los alimentos saludables y al mayor tiempo que lleva cocinar y comprar. **A continuación, se ofrecen algunos consejos para que comer saludable sea más fácil y económico.**

Priorice la planificación de las comidas



¡Planifique sus comidas con anticipación para facilitar las compras!

Piense en lo que le gustaría comer y cuántas veces quiere hacerlo. Elija 2 o 3 recetas sencillas que desee probar y comer durante esa semana. Cocine todo al principio de la semana. Esto le permitirá ahorrar tiempo.

Siga su lista de compras a rajatabla



Las tiendas de comestibles a menudo están diseñadas de una manera que hace que los artículos de marca más caros y menos saludables sean más tentadores.

Tener una lista le impedirá andar por ahí y elegir lo que quiera. Evite ir a la tienda cuando tenga hambre. Comprará más cosas que no necesita.

Elija alimentos genéricos



Compre alimentos de marca genérica (de la tienda) en lugar de marcas conocidas.

Los alimentos de marca genérica suelen ser igual de buenos y tienen un precio más bajo.

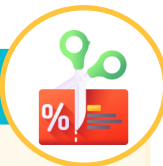
Compre frutas y verduras económicas



Compre frutas y verduras enlatadas o congeladas. Si quiere frutas y verduras frescas, compre las que estén en temporada.

Las frutas y verduras enlatadas y congeladas se cosechan y conservan durante la temporada alta. Obtendrá productos igual de frescos y maduros por un costo menor. Trate de elegir opciones bajas en sal/verduras congeladas sin salsas. También puede comprar frutas y verduras frescas locales de temporada para ahorrar dinero.

Esté atento a los cupones



A menudo, sus productos favoritos estarán en promoción.

Busque cupones en periódicos, en línea y en el dorso de los recibos del supermercado.

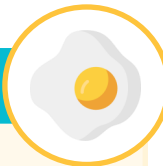
Compre alimentos no preparados



Compre alimentos enteros y sin preparar en lugar de alimentos precortados y preparados.

Las frutas y verduras precortadas, el queso rallado, la carne desmenuzada (como el pollo) o los alimentos preparados en barras calientes tienden a ser más caros.

Considere proteínas alternativas



La carne a veces puede ser más cara.

Puede obtener buenas cantidades de proteínas de los huevos, los frijoles y las legumbres.

Cocine



La comida de los restaurantes suele ser cara y está llena de grasa, sal y azúcar agregados.

Artículos de almacén económicos



¡Pruebe esta receta!

Guiso de frijoles enlatados y papas

Rinde 4 porciones

Qué necesitará*:

- 3 cucharadas de aceite de oliva
- 5 dientes de ajo
- 1 cebolla amarilla
- 1 pimiento morrón rojo
- 1 zanahoria
- 2 papas Yukon grandes
- 2 cucharaditas de pimentón dulce
- 2 latas de 15 onzas de frijoles blancos
- 3 tazas de espinaca congelada
- 6 tazas de agua
- sal/pimienta, a gusto

Preparación:

1. Escurra y enjuague los frijoles con agua fría. Déjelos a un lado.
2. Corte las papas en trozos de 1/2 pulgada de grosor. Corte en cubos el pimiento, la zanahoria y la cebolla. Pique los dientes de ajo.
3. Caliente una olla grande a fuego medio. Agregue el aceite de oliva. Agregue la cebolla, el pimiento morrón y el ajo. Cocine durante 3 minutos.
4. Agregue la zanahoria, los frijoles escurridos y las papas en la olla. Condimente con pimentón, sal y pimienta. Revuelva para unir.
5. Agregue el agua. Suba el fuego a medio-alto. Una vez que hierva, baje el fuego y tape la olla. Cocine a fuego lento durante 25 minutos.
6. Retire la tapa y agregue la espinaca. Revuelva para unir. Cocine durante 2 minutos más. Sírvalo caliente.

- Puede intercambiar/agregar otras verduras y condimentos con lo que tenga a mano, como tomates enlatados, caldo/consomé, sofrito u otros tubérculos en lugar de las papas.

Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas.