



Consejos para las compras: ¡Planifique para ahorrar dinero!

- Prepare una lista de compras durante la semana. A la vez que se acabe algún producto, agréguelo a lista. Asegúrese de incluir frutas y vegetales para las comidas y meriendas.
- Forme sus comidas alrededor de los alimentos que ya tiene.
- Aproveche de los descuentos y cupones en el supermercado.
- Busque las marcas de la tienda. Normalmente son más baratas que las marcas principales.
- Compre cuando no tenga hambre. Así se enfocará mejor en comprar solo lo que esté en la lista de compras.
- Incluya frutas y vegetales frescos, congelados, y enlatados. Puede usar todas estas variedades en las comidas y las meriendas.
- Lea las etiquetas de los alimentos. Ponga atención a que usted reciba el mejor valor nutricional por dólar.

¡Involucre a todos!

Sus niños pueden ayudar con las compras del supermercado. Ellos pueden:

- Recoger los cupones
- Ayudar a escribir la lista de compras
- Sugerir alimentos para la lista
- Elegir recetas o platos preferidos para la semana

¡Actúe!

¿Cuántas de estas ideas puede realizar esta semana?

- Planifique con anticipación el llevar a su hijo al supermercado.
- Pídale a su niño que le lea la lista mientras usted compra.
- Deje que su niño ordene los artículos en el carrito de compras por grupo de alimentos o color.



Receta

Espagueti de confeti

Porciones: 8

Ingredientes:

- 1 caja pasta integral, cocida y refrigerada
- 1 pimiento rojo, lavado y cortado en pedazos pequeños
- 2 zanahorias, lavadas y ralladas
- 1 taza coliflor (aproximadamente ½ coliflor pequeño), lavada y cortada en piezas pequeñas (cruda o cocida al vapor)
- 2 tazas de espinaca, lavadas
- 1 taza de repollo morado, lavado y rallado (aproximadamente ¼ de un repollo)
- 3 cucharadas de aderezo italiano bajo en grasa
- 2 cucharadas de queso mozzarella bajo en grasa, rallado (opcional)

Preparación

1. Ponga la pasta y vegetales en un tazón grande.
2. Añada el aderezo.
3. Combine completamente.
4. Sirva en tazones individuales y ponga queso por encima (si prefiere).
5. ¡Sirva!

visite nuestro blog: www.eatsmartmd.blogspot.com (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF
MARYLAND
EXTENSION

