



January 2012

Supplement

TIPS FOR SHOPPING:

FRUITS:

- Purchase fresh fruits in season, they usually cost less.
- Frozen and canned fruits are a smart choice year round.

VEGETABLES AND SALAD:

- Buy large bags of frozen vegetables. Seal tightly in freezer between uses.
- Avoid pre-bagged salad mixes. They are usually more expensive and spoil faster.

BREADS AND GRAINS:

- Look for bargains on day old bread. It costs less and is still nutritious.
- Buy regular rice, oatmeal and grits instead of instant, to save on money, sugar and calories.
- Go for whole-grain and brown rice. They add nutrients and variety to meals.

CONVENIENT FOODS:

- Many convenience foods cost more than making food yourself. Home prepared meals contain less fat, sugar, and salt.

HAPPY SHOPPING!

2012: New Year, New You, New Grocery List

Make a resolution you can actually stick to this year: revamp your grocery shopping habits!

Before you shop:

- Plan out nutritious meals for the week.
- Make a list of all foods you need.
- Look for store specials in newspaper advertisements.
- Scout coupons for food you plan to buy, they save money.
- Check out store brands of the same item. They may cost less.
- Shopping while hungry causes impulse & unhealthy eating. Therefore, always eat a healthy snack before.

TIPS FOR SHOPPING (CONTD):

MILK:

- Buy low-fat milk in the largest container possible (1 or ½ gallon). Larger containers usually cost less. But only buy what your family will use before it spoils.
- Non-fat dry milk is the least expensive way to buy milk. Just mix it several hours ahead and refrigerate so that it chills before drinking.

MEAT AND BEANS:

- Chuck or bottom round roast is cheaper and has less fat than sirloin. Remember to cover meat while cooking and cook meat longer to tenderize it.
- Dried beans and peas are a good source of protein and fiber, and they last a long time.
- Look for specials at the meat counter, buying meat on sale = big savings.
- Buy meat in large bulk packages. Separate and freeze portions to use later.

ALWAYS REMEMBER: Keep 2010 Dietary Guidelines in mind as you shop. Look for low-fat, low-sodium, low-sugar, whole grains, fruits, vegetables, healthy oils, and good protein.

Sources: www.health.gov/dietaryguidelines ; www.cnpp.usda.gov





Enero 2012

Boletín

2012: Nuevo año, nueva vida, nueva lista de compras

Hágase un propósito que realmente pueda cumplir este año: ¡cambie sus hábitos al ir a comprar sus alimentos!

Antes de ir de compras:

- Planee comidas nutritivas para la semana.
- Haga una lista de todos los alimentos que necesita.
- Busque ofertas en los suplementos y anuncios en periódicos.
- Busque cupones para los alimentos que piensa comprar; le ahorran dinero.
- Compare el mismo producto con las marcas de la tienda. Pueden ser más baratos.
- Ir de compras con hambre lleva a hacer compras impulsivas y a comprar alimentos poco saludables. Coma un bocadillo saludable antes de ir a la tienda.

CONSEJOS AL IR DE COMPRAS:**FRUTAS:**

- Compre fruta fresca de la temporada; usualmente cuestan menos.
- Las frutas congeladas y enlatadas son una buena opción para todo el año.

VERDURAS Y ENSALADAS:

- Compre bolsas grandes de verduras. Séllelas bien en el congelador después de abrir el paquete.
- Evite las ensaladas ya empacadas. Por lo general son más caras y se echan a perder más pronto.

PANES Y GRANOS:

- Busque pan del día anterior a precio reducido. Cuesta menos y sigue siendo nutritivo.
- Compre arroz, avena y sémola regulares en vez de instantáneos para ahorrar dinero y consumir menos calorías y azúcar.
- Compre granos enteros y arroz integral. Añaden nutrientes y variedad a las comidas.

ALIMENTOS CONVENIENTES:

- Muchos de estos alimentos cuestan más que si usted los prepara. Las comidas hechas en casa contienen menos grasa, azúcar y sal.

**¡DISFRUTE
SELECCIONADO BIEN SUS
ALIMENTOS!**

CONSEJOS AL IR DE COMPRAS (CONT.):**LECHE:**

- Compre leche baja en grasa en el envase más grande que pueda (1 o ½ galón). Los envases más grandes usualmente cuestan menos. Pero compre solamente lo que su familia usará para que no se eche a perder.
- La leche en polvo baja en grasa es la manera más económica de comprar la leche. Simplemente mézclela varias horas antes de usarla y refrigérela para que se enfríe antes de servirla.

CARNE, FRIJOLE Y GRANOS:

- El lomo de aguja (*chuck roast*) o la tapa de paleta (*bottom round roast*) son más baratos y tienen menos grasa que el solomillo o lomo (*sirloin*). Recuerde cubrir la carne mientras la cocina y cocerla por más tiempo para ablandarla.
- Los frijoles secos y los chícharos son una buena fuente de proteína y fibra, y los puede almacenar por bastante tiempo.
- Busque las carnes a precio rebajado en el mostrador de carnes. Comprar carnes en oferta = ¡Buenos ahorros!
- Compre carne en paquetes grandes. Sepárela en porciones más pequeñas y congélelas para usarlas más tarde.

RECUERDE SIEMPRE: Tenga en mente la Pautas de Alimentación del 2010 al comprar sus alimentos. Busque alimentos bajos en grasa, sodio y azúcar, granos integrales, frutas, verduras, aceites saludables y buenas proteínas.

Sources: www.health.gov/dietaryguidelines ; www.cnpp.usda.gov

