



7 Consejos para Comer Sano sin Gastar Mucho Dinero

Es más fácil de lo que parece cambiar los alimentos más caros por opciones más sanas y deliciosas que no afecten al bolsillo. Aproveche los siguientes siete consejos para comer bien sin afectar su presupuesto:

1. **Cultive sus propias hierbas.** Si usted tiene una repisa de ventana en su hogar, ese es un espacio ideal para un jardín de hierbas los 365 días del año. Comience a cultivar albahaca, eneldo, perejil y cebollines en casa.
2. **Prepare proteínas a base de plantas.** Los frijoles, el tofu y los granos como la quinoa, el mijo y el farro cuestan menos que las proteínas de origen animal. ¡Prepare algunas de las magníficas recetas veganas que existen!
3. **¿No es de marca comercial? No hay problema.** A menudo, los productos alimenticios sanos y nutritivos de alguna marca menos conocida se preparan con los mismos ingredientes que sus equivalentes más caros.
4. **Compre productos de temporada.** Las frutas y los vegetales de mejor precio suelen ser locales y de temporada. Averigüe qué hay de temporada y comience a ahorrar.
5. **Las verduras congeladas son adecuadas.** La mayoría de las verduras que se venden en la sección de productos congelados del supermercado se congelan al momento de la cosecha. Tienen la misma calidad nutricional que los productos frescos, generalmente a un precio más bajo.
6. **Busque las rebajas.** Usted puede encontrar productos de calidad con descuento cuando se aproxima su fecha de "caducidad". Considere comprar en grandes cantidades y congelar para después.
7. **Planifique con anticipación.** Si usted acude a la tienda de comestibles sin estar preparado y con hambre, es más probable que compre por impulso y gaste de más. Es mejor llegar con una lista y con el estómago lleno.



¿Quiere saber más?

Más información en
**PacificSource.com/
wellness**

