

# Buena Salud® Club

## 1-866-783-2645



### Consejos para comprar saludable y a bajo costo

- Evite ir de compras cuando usted o quien lo acompaña tienen hambre.
- Busque en el supermercado y otros anuncios para ver lo que está en promoción.
- Haga una lista de lo que necesita comprar y sujétese a ella.
- Compre verduras y frutas frescas que estén en temporada, generalmente cuestan menos.
- Frijoles y guisantes secos duran mucho tiempo sin dañarse.
- Fijese en la fecha de vencimiento de lo que compra, sobre todo en ensaladas verdes.
- Lea la etiqueta ya que algunos artículos sólo duran unos pocos días después de abrir el paquete.
- Si su verdura favorita o fruta no está en temporada, considere productos congelados.
- Lea los valores nutricionales de la etiqueta para saber lo que está comprando.

### Consejo del mes:

Los agricultores locales ofrecen alimentos frescos a precios razonables. Para encontrar el mercado de agricultores locales más cercano, ingrese su código postal en el directorio de mercados de agricultores de la USDA en: <http://search.ams.usda.gov/farmersmarkets/> Muchos mercados de agricultores aceptan tarjetas de crédito, así como las tarjetas del Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria (SNAP).



Apoyados por:

**NEWMAN'S OWN**  
FOUNDATION