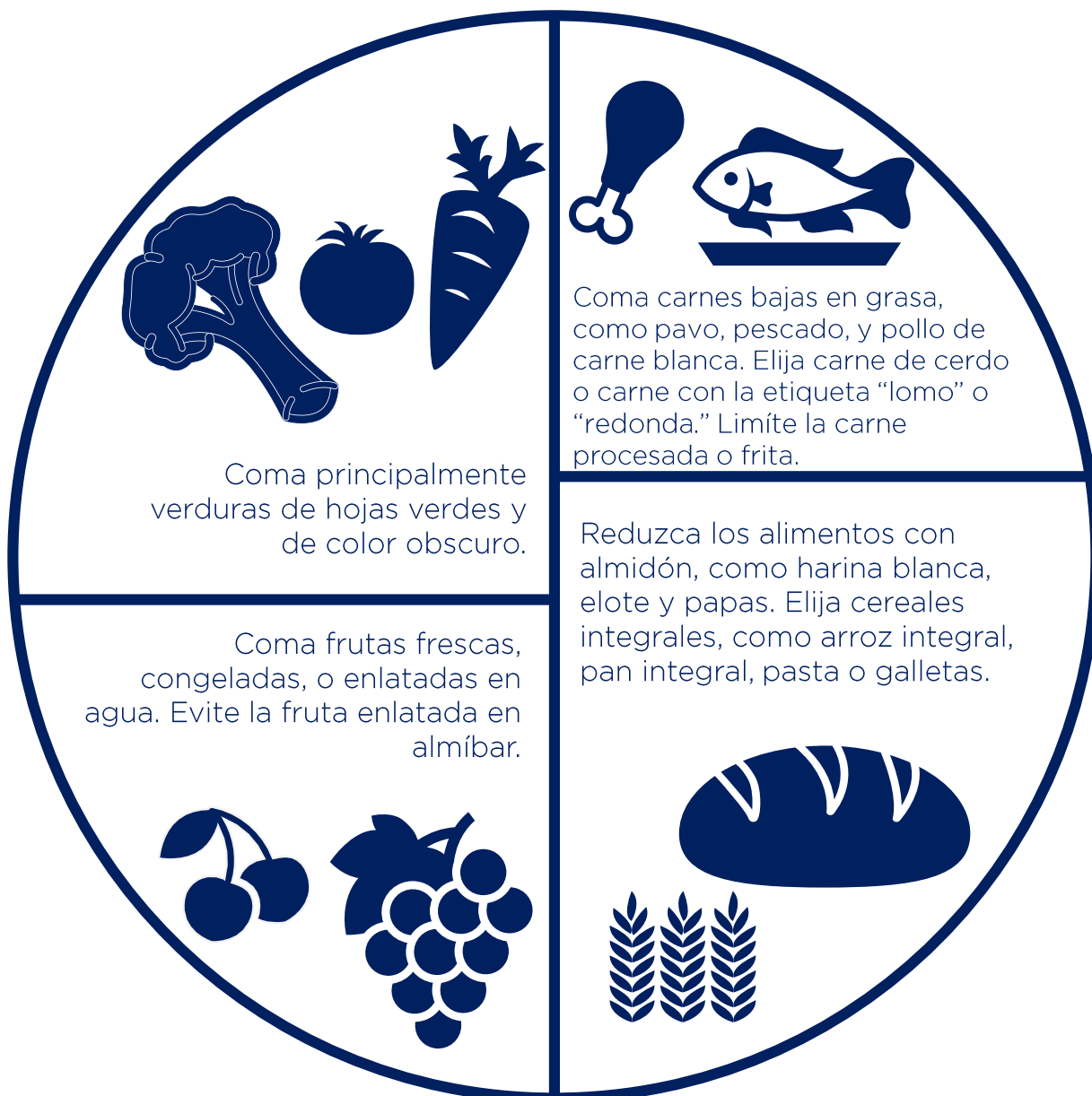


Comer Saludable

Una dieta saludable es la clave para mejorar su bienestar en general. Seguir estos consejos puede ayudarle a llevar una dieta saludable.



Beba principalmente agua.



Evite alimentos y bebidas con azúcar.



Evite beber demasiado alcohol.

Para obtener más información acerca de cómo comer saludable:

- Hable con su doctor
- Visite www.uaex.edu/health-living/food-nutrition
- Llame al 501-671-2000

Comer Saludable Dentro del Presupuesto

Los alimentos saludables pueden ser caros. Hay muchas maneras de ahorrar y comer saludable. Siga estos pasos para mantenerse dentro del presupuesto al comprar artículos saludables



Planeé sus alimentos con anticipación. Planeé comprar alimentos saludables que su cuerpo y cerebro necesitan. Usted puede ahorrar dinero comprando lo que está en oferta. Mire el folleto semanal de su tienda de abarrotes para averiguar qué está en oferta.



Compare los precios de las frutas y verduras frescas y congeladas. Las frutas y verduras congeladas tienen tanta nutrición como las frutas y verduras frescas. Las frutas y verduras congeladas pueden costar menos.



Revise la sección al por mayor de su tienda. A veces puede obtener un mejor precio en las cosas como nueces y avena si compra en grandes cantidades. Su tienda de abarrotes puede tener una sección especial al por mayor.



Busque ofertas. Revise el anuncio semanal, sitio web, o aplicación de su tienda para ver qué tienen en oferta ésta semana.



Use cupones. A menudo usted puede encontrar cupones en el periódico, y muchas tiendas también tienen cupones o aplicaciones que le permiten descargar cupones.



Apéguese a su lista. Esto le ayudará a salir de la tienda con los artículos saludables que planeó y al mismo tiempo apegado a su presupuesto.



Investigue y solicite programas de beneficios. Usted o miembros de su familia pueden ser elegibles para uno de estos programas para ayudarle con el costo de los alimentos:

- Programa de Asistencia Nutricional Suplementaria:
 - Visite <https://www.access.arkansas.gov/Intro.aspx>,
 - Llame al 1-800-482-8988
 - Vaya a la oficina del Departamento de Servicios Humanos local
- Programa para Mujeres, Bebés, y Niños (WIC por sus siglas en Inglés): Para mujeres embarazadas, en lactancia, o en período de postparto, o niños hasta 5 años de edad.
 - Llame al 1-800-462-0599 para hacer una cita
 - Vaya a la oficina del Departamento de Salud local