



# Buenas ideas de ir de compras



\$ No vaya al supermercado cuando tiene hambre.

Un estomago vida puede tentarle llenar la carreta con comestibles que no los necesita o no son opciones lo mas saludables.

\$ Para ahorrar el dinero, corta cupones, compruebe los especiales de su supermercados locales, y trata de comprar de marca genérica o del supermercado.

Muchas veces esas marcas son más baratas y de la misma calidad de la casa popular.

\$ Compra frutas y vegetales frescos en vez de las variedades enlatadas porque consisten de mas nutrientes y menos azúcar y sal. También, trata de comprar lo que se vende durante la estación y compra de la marqueta de los granjeros locales.

\$ Compra comestibles de grano integral, como pan de harina completa o avena, en vez de granos refinados, como pan blanco o cornflakes. Granos integrales consisten de más fibra y son una opción mejor, sobre todo para los diabéticos. Busca:

- \_ por lo menos 3 gramos de fibra por servicio en cereales
- \_ por lo menos 2 gramos de fibra por loncha de pan.