



Alimentos saludables que cuidan su presupuesto

Alimentarse de forma saludable no tiene que ser costoso. Con solo un poco de planificación, puede comer bien y ahorrar dinero. Aquí presentamos algunos consejos saludables para llenar su plato y su billetera.

1. Planifique.

- Piense en hacer las compras para las comidas de una semana.
- Verifique qué alimentos ya tiene.
- Haga una lista con lo que necesite comprar.
- Compre menos snacks, que pueden ser costosos.

2. Busque el mejor precio.

- Consulte si su tienda favorita tiene una tarjeta de beneficios para poder ahorrar más.
- Busque publicidades en línea o en el periódico local.
- Averigüe sobre ofertas y cupones.
- Busque ofertas especiales de carne y mariscos, que suelen ser costosos.
- Compre frutas y verduras frescas en un mercado de agricultores.
- Pruebe los vegetales congelados, que cuestan menos y aún tienen muchos nutrientes.

3. Prepare comidas que hagan rendir el dinero.

- Estire platos grandes como guisados y cazuelas en porciones adicionales.
- Haga una segunda comida o una rica guarnición con sobras.
- Agregue sobras de vegetales crudos o cocidos a ensaladas, tortillas o cazuelas.
- Coloque vegetales adicionales en pasta integral o atún al natural.



Otras 5 maneras sencillas de ahorrar

1.

COMPARE Y CONTRASTE

Verifique el “precio unitario” en el estante, justo debajo del producto. Esto le ayudará a comparar las marcas y las presentaciones por tamaño de la misma marca. De esa forma, puede obtener el mejor precio.

2.

COMPRE AL POR MAYOR

Algunas opciones inteligentes son los paquetes familiares de pollo, filetes o pescado. También puede comprar paquetes más grandes de patatas y vegetales congelados.

3.

VUELVA A LO BÁSICO

Las cenas congeladas y los vegetales precortados, entre otras opciones, son fáciles de preparar, pero no son lo ideal para su presupuesto. Preparar alimentos desde cero lleva un poco más de tiempo. Pero el ahorro vale la pena.

4.

ENFÓQUESE EN ALIMENTOS BARATOS

Ciertos alimentos cuestan poco dinero durante todo el año. Intente comprar frijoles, zanahorias, hojas verdes o patatas.

5.

AHORRE CUANDO SALGA A COMER

Por supuesto que es lindo salir a comer. Pero puede ser costoso. Para ahorrar dinero, llévese a su casa la mitad de la comida o compártala con alguien. También puede intentar beber agua en lugar de té helado o gaseosa. Salir a comer el almuerzo en lugar de la cena también puede ser de utilidad.

Aetna es la marca que se utiliza para los productos y servicios proporcionados por uno o más de los grupos de compañías de Aetna, lo que incluye a Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Este material tiene fines informativos únicamente y no representa una oferta ni invitación de contrato. Los beneficios de salud y los planes de seguro de salud tienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación de los proveedores puede cambiar sin aviso. Visite **Aetna.com** para obtener más información sobre los planes de Aetna®.