



Comer saludable con un presupuesto

Comer sano no tiene por qué ser caro. Con solo un poco de planificación, puede comer bien y aun así ahorrar dinero. Estos son algunos consejos inteligentes para llenar su plato y su billetera.

1. Planifique con anticipación

- Piense en comprar las comidas para una semana
- Verifique qué alimentos ya tiene
- Haz una lista de lo que necesitas comprar
- Compre menos refrigerios, lo que puede ser costoso

2. Consigue el mejor precio

- Pregunte en su tienda favorita acerca de una tarjeta de fidelización para obtener ahorros adicionales
- Busque anuncios en línea o en el periódico local
- Esté atento a las ofertas y cupones
- Busque especiales en carnes y mariscos, que son a menudo costosos
- Compre frutas y verduras frescas en un mercado de agricultores
- Pruebe las verduras congeladas, que cuestan menos y aún tienen muchos nutrientes

3. Prepare comidas que amplíen sus dólares para alimentos

- Estira platos grandes como guisos y guisos en porciones adicionales
- Prepare una segunda comida o una guarnición sabrosa con las sobras
- Agregue sobras de vegetales cocidos o crudos a ensaladas, tortillas o guisos
- Agregue vegetales adicionales a la pasta de trigo integral y al atún empacado en agua



5 maneras más fáciles de ahorrar

1. **COMPARAR Y CONTRASTAR**

Verifique el "Precio unitario" en el estante directamente debajo del producto. Esto le ayudará a comparar diferentes marcas y tamaños de la misma marca. De esa manera, usted puede obtener la mejor oferta.

2. **COMPRAR EN GRANDES CANTIDADES**

Las opciones inteligentes incluyen paquetes familiares de pollo, bistec o pescado. También puede comprar bolsas más grandes de papas y verduras congeladas.

3. **REGRESAR A LO BÁSICO**

Los alimentos como las cenas congeladas y los productos precortados pueden ser fáciles para usted, pero no tanto para su billetera. Hacer comidas desde cero lleva un poco más de tiempo. Pero los ahorros valen la pena.

4. **ENFOQUE EN ALIMENTOS A BAJO COSTO**

Ciertos alimentos suelen ser opciones de bajo costo durante todo el año. Trate de comprar frijoles, zanahorias, verduras o papas.

5. **AHORRE CUANDO COMA FUERA**

Claro, es agradable cenar fuera. Pero puede ser costoso. Para ahorrar, llévate la mitad de tu comida a casa o pídele a alguien que la comparta. También puede intentar beber agua en lugar de té helado o refrescos. Salir a almorzar en lugar de cenar también puede ayudar.

Aetna es la marca utilizada para los productos y servicios proporcionados por una o más empresas del grupo Aetna, incluidas Aetna Life Insurance Company y sus filiales (Aetna).

Este material es solo para información y no es una oferta o invitación a contratar. Los beneficios de salud y los planes de seguro médico contienen exclusiones y limitaciones. Los proveedores son contratistas independientes y no son agentes de Aetna. La participación del proveedor puede cambiar sin previo aviso. Consulte [Aetna.com](https://www.aetna.com) para obtener más información sobre los planes de Aetna®..