

Comience de una forma sencilla con **MIPlato**



Compras en la Tienda de Comestibles

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando compre en la tienda de comestibles, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos:



Vea qué es lo que ya tiene

Cuando comience su lista de comestibles, piense en los cinco grupos de alimentos (frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos). Mire los alimentos que ya tiene en el refrigerador, el congelador y la alacena, y compre los alimentos que podrían faltarle.



Planifique sus comidas semanales

Escriba las comidas que quiere preparar esta semana. Piense en formas creativas de usar algunos de los artículos que ya tiene junto con productos nuevos. Asegúrese de incluir una variedad de alimentos en cada uno de los grupos de alimentos.



Recuerde los elementos básicos

No se olvide de incluir alimentos como frutas y vegetales, que podrían no ser parte de una receta, pero son geniales como meriendas. Frescos, enlatados, congelados, secos y deshidratados, todos cuentan!



Manténgase organizado para terminar rápido

Termine su lista organizando los artículos que necesite en grupos, como por sección de comestibles o por grupos de alimentos. Esto lo ayudará a centrarse, comprar solo los artículos que necesita y terminar más rápido.



Busque descuentos

Ahorre más usando cupones, registrándose en los programas de fidelización de su tienda, comprando alimentos con descuentos y de temporada o comparando marcas y precios. Las marcas de la tienda suelen ser menos caras.



Lea las etiquetas

Haga la mejor elección según sus necesidades al comparar la información de ingredientes y nutrientes leyendo la etiqueta del producto o la [etiqueta de información nutricional](#). Elija productos con menos azúcares añadidos, grasa saturada y sodio.

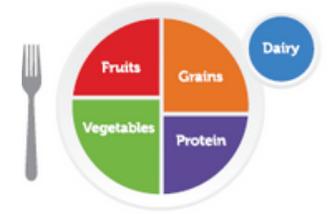


FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

La educación FoodWise es financiada por el Supplemental Nutrition Assistance Program– SNAP de USDA y el Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

Como empleador que brinda igualdad de oportunidades en el empleo y acción afirmativa (EEO/AA, por sus siglas en inglés), la University of Wisconsin–Madison Division of Extension, proporciona igualdad de oportunidades en el empleo y en sus programas, incluyendo los requisitos del Título VI, Título IX, la ley federal para personas con discapacidades en los Estados Unidos (ADA, por sus siglas en inglés) y los requisitos de la Section 504 del Rehabilitation Act.



Grocery Shopping

Healthy eating is important at every age. Eat a variety of fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. When grocery shopping, choose options that are full of nutrients and limited in added sugars, saturated fat, and sodium. Start with these tips:



See what you already have

When starting your grocery list, think about the five food groups—fruits, vegetables, grains, protein foods, and dairy or fortified soy alternatives. Take a look at the foods you already have in your refrigerator, freezer, and pantry and shop for foods you may be missing.



Plan your weekly meals

Write down meals you want to make for the week. Think of creative ways to use some of the items you already have together with some new ones. Strive for a variety of foods in each of the food groups.



Remember the basics

Don't forget to include foods like fruits and vegetables, which may not be a part of a recipe but are great to have as snacks. Fresh, canned, frozen, dried, and dehydrated all count!



Keep organized for a quick exit

Finish your list by organizing needed items into groups, such as grocery sections or food groups. This helps to stay focused, buy only the items you need, and make a quick exit.



Look around for savings

Save more by using coupons, signing up for your store loyalty programs, buying foods on sale and in-season, or comparing brands and prices. Store brands are usually less expensive.



Read labels

Make the best choice for your needs by comparing nutrition and ingredient information by reading the food label or the [Nutrition Facts label](#). Look for those with less added sugars, saturated fats, and sodium.



FOOD WISE
Healthy choices, healthy lives.

UW-MADISON EXTENSION

FoodWise education is funded by the USDA Supplemental Nutrition Assistance Program—SNAP and Expanded Food and Nutrition Education Program - EFNEP.

An EEO/AA employer, University of Wisconsin-Madison Division of Extension provides equal opportunities in employment and programming, including Title VI, Title IX, the Americans with Disabilities Act (ADA) and Section 504 of the Rehabilitation Act requirements