

Comer saludable añade valor a su vida



Mantenga un peso saludable



Ayude a prevenir la diabetes, enfermedades cardíacas y ciertos cánceres



Mejore su estado de ánimo



Ahorre dinero en facturas de salud



Ahorre dinero en su seguro de salud

WWW.UTHEALTHYFAMILIES.ORG

Danos Like en Facebook 

**UT Extension
Healthy Families,
Healthy Communities**

Este material fue desarrollado con fondos parcialmente del USDA's Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) en acuerdo con el Estado de Tennessee.

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Programas en agricultura y recursos naturales, desarrollo de juventud en 4-H, ciencias de la familia y el consumidor, y desarrollo de recursos. Cooperación entre el Instituto de Agricultura de la Universidad de Tennessee, el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos y gobiernos en los condados. La Universidad de Tennessee Extensión proporciona igualdad de oportunidad en programas y empleo.



Healthy Families, Healthy Communities

EAT WELL, SAVE WELL, LIVE WELL

Comer saludable es un gran valor



Real. Life. Solutions.™

FAMILY & CONSUMER SCIENCES
UT EXTENSION
INSTITUTE OF AGRICULTURE
THE UNIVERSITY OF TENNESSEE

Haciendo pequeños cambios en sus hábitos alimenticios puede mantener más dinero en su billetera familiar.

Ahorre en las compras de alimentos y en los costos de atención médica con comidas saludables y caseras.



¡Comer saludable es un gran valor! Las comidas preparadas en casa típicamente cuestan menos que una comida similar comprada en un restaurante.

Además, las comidas preparadas en casa contienen menos azúcares y grasas que las comidas compradas.

La buena salud no solo le ahorra dinero en costos médicos, pero también tiene beneficios que agregan valor a su vida que usted puede disfrutar durante los años.

Obtenga el mejor valor

Escoja frutas y vegetales frescos que estén en temporada para ahorrar dinero



Los planes de comidas semanales pueden ayudar a asegurar que se usen todos los artículos precoderos y que no se desaprovechen



Salte las sodas y dulces para ahorrar dinero y mantenerse saludable



Congele las comidas para prevenir los desperdicios y ahorre tiempo en el futuro



Escoja alimentos nutritivos a la venta para ahorrar dinero

