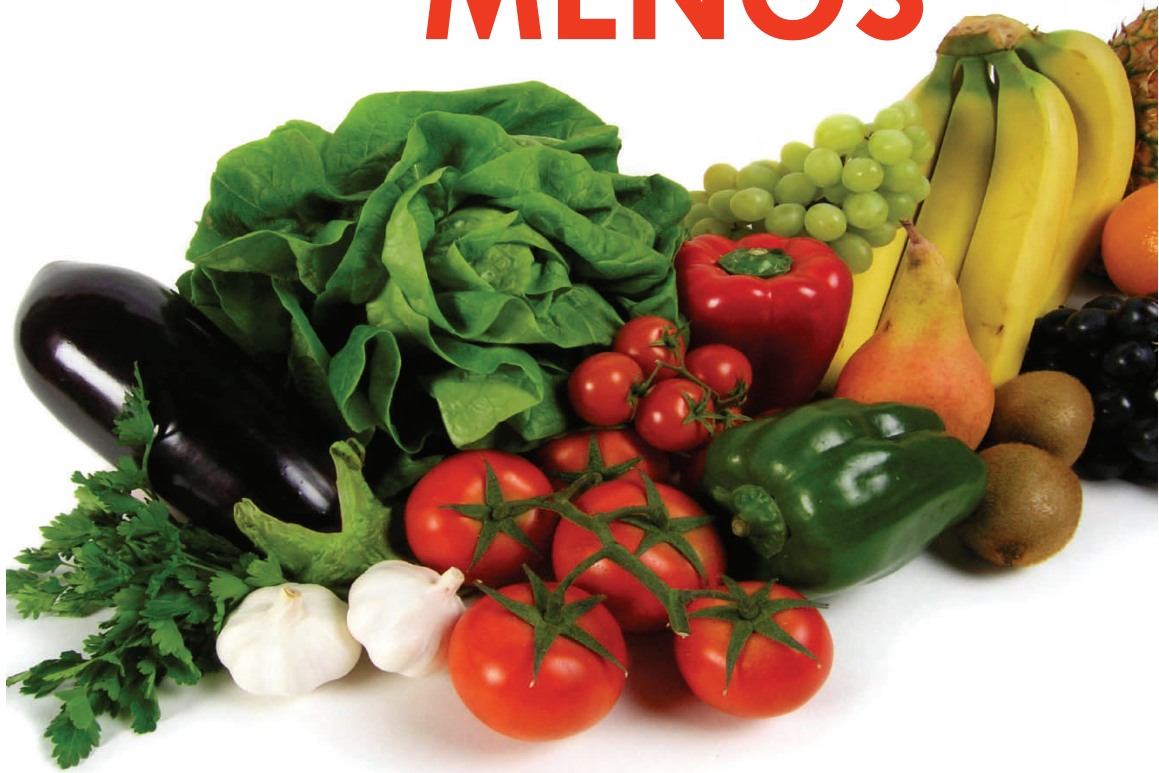


**Coma bien,
pague
MENOS**



Haga rendir su dinero

Todos tenemos que alimentarnos. Pero hay muchas formas de ahorrar y comer alimentos saludables y sabrosos.

Prepare más comidas en casa. Comer fuera es costoso y la comida generalmente no es tan saludable como la que se prepara en casa.



Pruebe los alimentos de marcas genéricas. Las marcas genéricas o de la tienda son, por lo general, de la misma calidad que las marcas nacionales, ¡pero cuestan menos!

Use los anuncios de ofertas de las tiendas para planear sus comidas. Entérese qué alimentos están rebajados antes de planear sus comidas y meriendas.





Use una olla eléctrica de cocción lenta para preparar cortes de carne no muy blandos. Usted puede ahorrar al comprar cortes de carne más baratos. Luego puede ablandar la carne usando una salsa para sazonar o preparándola en una olla eléctrica de cocción lenta.

Cultive una huerta.

Esta puede ser una actividad divertida para toda la familia y le puede ayudar a ahorrar dinero en el supermercado.



¿Cuál de estas sugerencias pondrá a prueba para comer alimentos más saludables por menos?





Para mayor información comuníquese con:



La Universidad de California prohíbe la discriminación y hostigamiento de cualquier persona dentro de todos sus programas o actividades. (Una declaración completa de nuestra política antidiscriminatoria se encuentra disponible en http://danr.ucop.edu/aa/danr_nondiscrimination_and_affir.htm.)

Dirija sus preguntas sobre la política antidiscriminatoria de la Universidad a: Affirmative Action Director, University of California, ANR, 1111 Franklin St., 6th Floor, Oakland, CA 94607, o llame al (510) 987-0096.

