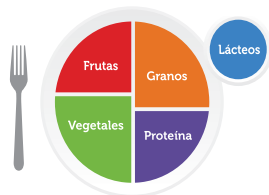


Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



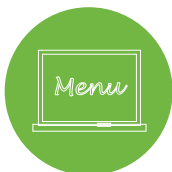
Compras en la Tienda de Comestibles

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.