



Consejos Sobre

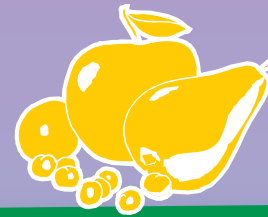
## Cómo Sobrellevar la Inestabilidad Económica: La Alimentación Saludable



Una dieta nutritiva y bien equilibrada mejora la capacidad de controlar el estrés y es de suma importancia para la salud infantil y el éxito en la escuela. Además, el seleccionar un menú de comidas más saludables no significa que tenga que ser un menú más caro.

### Adopte estrategias para ahorrar dinero

- Lleve comida y agua cuando sale a pasear para no tener que comprar comida, refrescos o "snacks."
- Cocine en casa, es más barato que comer afuera. En lugar de comprar comidas pre-cocidas o pre-cortadas, trate de ocuparse de la preparación.
- Evite comprar de manera impulsiva planeando un menú semanal y haciendo una lista de lo que necesita.
- Cultive frutas y verduras. Una planta de tomate cuesta alrededor de \$2.50, pero le dará \$20 en tomates que serán mucho más nutritivos que los tomates que se cultivan mucho más lejos.
- Compre productos empaquetados en cantidades más grandes. Si el contenido es demasiado para usted, compártalo con sus amigos, vecinos o parientes y divida el costo entre todos.



### Obtenga más nutrición por el mismo precio

- Si no puede comprar frutas y verduras frescas, compre las congeladas. Por lo general, éstas son más nutritivas que las enlatadas.
- Reemplace los granos procesados por los enteros y el arroz blanco por el arroz integral.
- Reemplace las galletitas rellenas con crema, que tienen un alto contenido en grasa, por otras que contengan menos grasa, como las de animalitos.
- Coma frutas enteras en lugar de beber jugos de fruta. Las frutas son ricas en fibra, por lo que es más probable que se sienta más satisfecha.
- Tome agua en lugar de refrescos o gaseosas de alto contenido calórico. Si usted les da jugos a sus niños, dilúyalos para reducir la cantidad de azúcar y las calorías.
- Sustituya las papitas fritas por "tortilla chips" que contienen menos grasa.



El comer mal tiene consecuencias a largo plazo, especialmente para los niños. Por eso, si estas ideas no le ayudan lo suficiente, averigüe si usted califica para recibir servicios sociales, o solicite la ayuda de organizaciones comunitarias o instituciones religiosas.

A production of KCET/Los Angeles in association with Sesame Workshop.  
A production of KCET/Los Angeles in association with 44 Blue Productions, Inc.

Para aprender más, vea *Los Niños en Su Casa* en su estación local de televisión pública y visite nuestro sitio en Internet: [www.losninosensucasa.org](http://www.losninosensucasa.org)



Major funding provided by



©2009 Community Television of Southern California. All rights reserved.

